

Dagboek van een loopjongen - Martin Ebbinkhuijsen

'Martin?' -Ja? 'Zou je als nieuw lid een stukje willen schrijven voor onze nieuwsbrief?' -Tuurlijk, wanneer? Oh, eind dit jaar is prima. Dank je, Henk, gewoon vragen, want vragen staat vrij, zeker aan nieuwe leden die toch geen 'nee' durven te zeggen, zeker niet tegen 2 meter en 5 centimeter... Eind dit jaar, dat werd gevraagd in oktober 2013, ik deed net een paar weken mee.



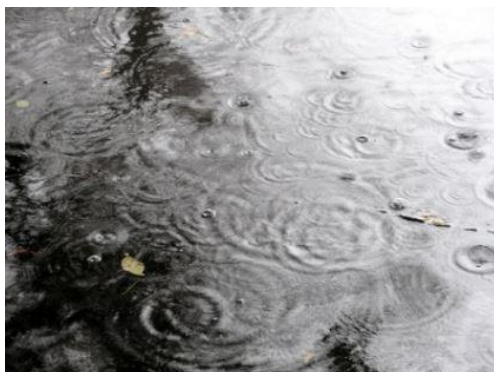
Verkeerde tennisclub

Enthousiast op de dinsdag naar de tennisbaan om daar te gaan... lopen, ja. De eerste keer stond ik bij tennisclub Atalanta waar ik heel vreemd werd aangekeken in mijn strakke broekje en dito truitje. iPhone erbij en potverdikke, ik sta bij de verkeerde club. Klok, klepel, je weet wel. Ik met een noodgang op de fiets naar die andere club waar ik net op tijd was om de stoet te zien vertrekken. Fiets in de berm, zweet van het voorhoofd en mee. Paul trainde die avond omdat Erik en Harry er niet waren en er staat me bij dat ik meer in en op een grasveld heb gedaan, dan dat we aan lopen zijn toegekomen. Ik vroeg me dan ook serieus af of ik niet weer bij de verkeerde club was beland. "Paul is in opleiding voor trainer". Juist. Niemand die me kon vertellen wat hij dan ging trainen als die opleiding eenmaal klaar was. Wel gezellig en naast grasmaaien ook nog gelopen. Bonus, denk ik.

Die bewuste dinsdag

De weken erna, het was nog redelijk warm voor de tijd van het jaar, werd er door veel mensen getraind, viel me op. Avonden met 40-50 man/vrouw die aan het lopen zijn, zijn geen uitzondering. Behalve dan die ene avond... "Lopen jullie altijd?" - Ja, ALTIJD, alleen bij onweer niet. We lopen zelfs in de sneeuw en met vorst en.... Afijn we lopen eigenlijk altijd en gek genoeg hebben we eigenlijk nooit echt slecht weer op de dinsdagavond." Nee, nog niet nee.

Degenen die er op de bewuste dinsdag bij waren (en dat blijken er na verloop van tijd steeds meer te worden), weten waar ik het over heb: 3 uur echte regen, ik bedoel noodweer, van die regen waar ze in het regenwoud jaloers op zijn. Moesson? Voor watjes! Dit was echte regen! Regen waarvan je wist dat iets aantrekken eigenlijk geen enkele zin had behalve het voorkomen van gechoqueerde gezichten. Het was zo nat dat we zelfs met lopen last hadden van aquaplaning. Het was bij de beesten af en toch waren er 10-15 lopers. Diehards of idioten, een dunne lijn... Vriend en vijand waren het erover eens, zulk weer hebben we nog nooit gehad. Nee, nou nu dus wel en ik was er dus bij, echt.



Blessures

En dan de blessure-avond, dat wil zeggen de avond dat we voorgelicht werden over blessures en hoe deze te voorkomen... Tja, wat moet ik daar nou over zeggen. Sinds die avond lopen er meer mensen met blessures dan ooit daarvoor, uw schrijver inclusief. En 'top of the bill' is toch wel Harry die nota bene op de avond van de voorlichting een dusdanig onmogelijke beweging maakte dat hij



begin januari onder het mes moest. Sterkte Harry! Ik weet zeker dat Rijkswaterstaat ook heel blij is met je blessure, zo vlak voor je pensioen...

Wat blijkt, 10 km hardlopen voor iemand van 80 kilo, betekent in totaal 2,4 miljoen kilo belasting op het lichaam. 'Gewoon' van het steeds weer landen. Lekker wel, als je

traint voor een marathon loop je toch zo'n 600-1.000 km. Tel uit de belasting op je lichaam. Nogal logisch dat je dan regelmatig een keer aan de beurt bent, maar om nou mensen op die avond geblesseerd weg te laten gaan... Ben in dit kader ook heel benieuwd hoe de voorlichting over sportvoeding is geweest...

Motivatie

Ik overdrijf graag, gewoon om een punt te maken, maar ik bedoel het nooit vervelend. Ik loop met heel veel plezier in de groep mee na een jaar of 5-6 alleen gelopen te hebben. 'Remy, eat your heart out!' Het motiveert ook om met meelopers mee te lopen. Je kletst eens wat onderweg, port elkaar nog eens op en komt gezamenlijk, moe maar voldaan weer terug bij het startpunt.

Goed ook dat de groep op dinsdag in drieën wordt verdeeld zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan lopen. Niets erger dan net onder of net boven je kunnen te moeten lopen. Ik ben vrijwel direct vanaf het begin mee gaan lopen op de donderdag. Ook een vrij hechte en trouwe groep die wekelijks het rondje van 11,5 km vanaf de 'Jose en Harry Burcht' loopt. Goed tempo en na ruim een uur weer terug.

Plannen

En nu? Nu op weg naar mijn 2^e marathon! Als het effe kan Rotterdam in april maar dan moet het wel allemaal meezitten. Na Utrecht in 2011, zou ik toch wel heel graag een marathon onder normale omstandigheden willen lopen, en dus niet bij 25 graden. Is gewoon niets voor mij, veel te warm met als gevolg een tijd die ook 'wat tegen viel'. Maar, wel uitgelopen! We gaan het zien. En als het niet lukt, ook geen ramp, er volgen er nog vele!

Ik wens jullie allen nog vele aangename en blessurevrije kilometers! Tot dinsdag.