

Ik ga geen marathon lopen - Peter van Es

Een keertje meelopen

Op de bekende zaterdag in november 2013 wilde ik graag de Vlinderloop lopen, maar het startmoment kwam wat ongelukkig uit die dag, omdat ik ook nog ergens anders heen moest. Daarom kwam ik op het lumineuze idee om dan maar om 08.30 uur met de zaterdaggroep mee te lopen. Wist ik veel wat mij te wachten stond. Ik werd hartelijk verwelkomd omdat ik voor de eerste keer op zaterdag meeliep. Wij liepen heel rustig een rondje. "Peter krijgt zo een heel verkeerd beeld", werd er nog gezegd en ik kan mij herinneren dat Désirée en ik er nog een klein stukje aan hebben geplakt omdat het toch wel erg rustig en kort was.



Van het een komt het ander

De volgende weken was ik er weer, de afstanden werden langzaam langer, zonder dat ik er echt erg in had. Helaas moest ik een week overslaan omdat ik die zaterdag ziek was en de week daarna kwam ik weer bij Harry en José, waar allerlei enthousiaste hardlopers klaarstonden met drinkflessen, waterzakken en andere ingenieuze systemen voor hydratatie. "Ehmm, gaan wij ver lopen?" - Nou ongeveer 30km, hoezo? "Tja, dan had ik wel wat drinken mee kunnen nemen." Mijn medehardlopers voorzagen mij echter ruim van vocht;

waarvoor alsnog mijn dank. Het doet je goed dat je op zo'n moment onderdeel bent van een grote hardlooffamilie.

Wat was er aan de hand?

Het bleek dus dat ik ongemerkt – nou ja, ik wist het eigenlijk wel, maar stond er niet zo bij stil – aan het trainen was voor een marathon. Iedereen was aan het oefenen voor Rotterdam, Milaan en andere meer of minder exotische oorden. Ik niet en dat voelde eigenlijk best wel goed. "Ga je ook een marathon lopen?", werd mij al een paar keer gevraagd. - Nou nee hoor, ik train lekker mee, dan heb ik plezier genoeg. Al die stress van voorbereiding, het probleem dat je precies op tijd zonder blessures klaar moet zijn en al die druk van zo'n wedstrijd. Een loop door Houten, de Linschotenloop en af en toe een Vlinderloop, dan is het voor mij al weer prima. Thuis word ik door mijn kinderen toch al voor gek verklaard dat ik ga hardlopen en zeker als je midden in de winter als het donker is op je vrije zaterdag om 08.15 uur in het donker de deur uitstapt. Geen marathon dus. Ik ben wel wijzer.



Het hardloopbloed kruipt waar het niet gaan kan

Toch begon het op een gegeven moment te knagen. Zal ik het toch maar niet één keer proberen..? Iik gaf me uiteindelijk op voor de Marathon van Sneek. Nou, dat was voor mij een belevenis apart en een voorbeeld van hoe het niet moet. De inschrijving heb ik heel stil gehouden. Alleen Corina – mijn vrouw – wist ervan. "Hoe ga je dat doen?", vroeg ze. De Marathon van Sneek was op de langste dag van het jaar: zaterdag 21 juni 2014, de start

was 's avonds om 19.00 uur en je moest uiterlijk om middernacht binnen zijn. Corina zag het niet zo zitten dat ik na een marathon weer het hele eind terug ging rijden, dus ik kreeg geen toestemming om het helemaal alleen te regelen. Wij hebben toen toch maar een hotelovernachting geboekt en één van mijn dochters is ook nog meegegaan. Altijd leuk om Sneek te bekijken.

Voorbereiding is het halve werk

Vanaf de snelweg kwam je op een gigantisch parkeerterrein, dat voor nog geen 20 procent met auto's vol stond. Heel weinig mensen verder. "Waar is iedereen? Het is al 18.20 uur. ". - Nou je mag echt wel doorlopen, zei de parkeerwacht. -Over tien minuten vertrekt de laatste bus en anders kun je nu alvast aan je marathon beginnen. Sukkel die ik ben. Dit is geen loop door Houten, waar je een klein half uurtje voor tijd van huis weg kunt gaan. Dat werd dus alvast rennen naar de bus en over dat gigantische parkeerterrein was het toch zo'n 800 meter lopen naar de bushalte. Ja hoor, gaat de bus net voor mijn neus weg. Oh nee, toch niet, de buschauffeur heeft mij op tijd in de gaten en stopt even. "Bedankt chauffeur". (Later hoorde ik van Corina dat ze gevraagd had of 'een hardloper met een kaal hoofd en een groen shirt' de bus nog gehaald had. Dat gaf haar ook weer rust.) De hardlopers werden netjes naar een plein gebracht. Er zaten er nog maar een paar in die bus en het werd op het plein zoeken naar het afgiftepunt van de petjes met lampje (verplicht in het donker) en waar is dat startpunt nou toch? Ja, bij de waterpoort natuurlijk; maar hoe kom je daar? Er staan overal dranghekken en er staan mensen in de weg. Uiteindelijk vind je alles en stond ik toch 7 minuten voor vertrek in de rij vlak naast de 4:30-hazen.

Wat zal ik gaan lopen?

Het was nog maar een korte tijd voor de start en in de laatste paar minuten voor de start ging de brug open. Hé, moet er juist nu een boot door? Oh nee, waar iedereen in heel het land en misschien wel in de wereld een startpistool gebruikt, wordt het startschot in Friesland gegeven door de slagbomen bij de brug open te doen. Als de brug zo dichtgaat en de bomen omhoog, dan is dat het startsein. Dat werd dringen geblazen op het redelijk smalle parcours...



Aan het begin van de avond was het nog wel warm. Ik had eigenlijk het idee om iets sneller dan 4 uur te lopen, dus ik wilde eerst aansluiten bij de 4:00-hazen. Had ik dat nou maar gedaan, maar meneer was eigenwijs en ging bij de 3:45-hazen lopen. Dat ging best wel goed. Tenminste: tot de helft. Vervolgens stortte ik behoorlijk in. Tussen de 25 en 35 km was het erg zwaar en het was wel sneu dat de 4:00-hazen mij tegen het einde weer hebben ingehaald. Er zat niet meer in deze avond en met een tijd van 4:06:07 kwam ik over de finish.



Het werd overigens wel strompelen ná de finish. Er zat nog wel een eindsprintje in, maar toen ik aangekomen was liep ik als een dronkenman. Corina bleef maar naast mij lopen om te voorkomen dat ik het water in zou kukelen. Diana, blijf bij je vader, ik haal de auto wel. Nou ja, zeg...

Maar wat een feest

Die Friezen hadden er wel een happening van gemaakt. Ze kunnen behoorlijk stug zijn, maar het enthousiasme spatte van dit evenement af. De organisatie was heel goed. Om de 5 kilometer verzorgingsposten en elke 5 kilometer kreeg het 'thuisfront' een SMS. Ze wisten dus precies waar ik was en ze stonden bij de 25 km-post mij op te wachten.

De Marathon van Sneek is een mooie, afwisselende route richting de ondergaande zon, door dorpjes en langs weilanden, en overal zijn enthousiaste mensen die je staan toe te juichen en aan te moedigen. Je naam staat groot op de tag afgedrukt. "Hup Peter, zet 'm op. Het ziet er goed uit. De laatste kilometers". Of tegen iemand die aan het wandelen is. "Gaat het niet meer, Bauke. 't Is ook zwaar, hè jong".

De verzorging was zo goed dat ze zelfs bij de 40 km nog een post hadden ingericht. Na 22.30 uur werd het donker en werd je geacht verlichting te hebben. De meesten liepen met een petje en de 40 km-post was fel verlicht. Als een soort oase in de woestijn dook deze op. Een hele rij vrijwilligers stond met bekertjes te zwaaien in de hoop dat iemand toch maar iets zou nemen. Hardlopers willen op dat punt echter nog maar één ding: naar de finish! Niemand pakte nog wat aan en die post stond er dus een beetje voor niks. "Jij maakt ze bang", hoorde ik de ene waterdrager tegen de ander zeggen. Hahaha, nou ja, de laatste twee kilometers maar inzetten.

De finish

Het was donker en stil. Is iedereen al naar huis, ben ik zo laat? Hmmm, dit leek er niet meer op, tot ik in de laatste paar honderd meter kwam. Aan beide kanten stonden rijen mensen je naar de finish te juichen en was het één groot feest. Diana wilde mij nog bloemen aangeven. Erg lief - maar dat is meer voor de wandelaars. Die pak ik zo wel aan. Ik was nog in een verbeterde eindsprint verwickeld met ene Arnold die ook ging aanzetten en ik maar net kon inhalen. Niet dat het verder wat uitmaakt, maar het is altijd leuk zo'n finish.



Het was echt geweldig geregeld in Friesland.

Wat ik heb opgestoken tot lering ende vermaeck:

1. Bereid je goed voor. Een marathon is een serieuze aangelegenheid. Ik had wel meegetraind met de marathongroep, maar ik was niet klaar op het juiste moment. Het voelde alsof ik niet genoeg kilometers in de benen had en verzuurde. Mijn spieren konden gewoon niet meer geven.
2. Kom op tijd. Bij de grotere marathons is het druk en het kost wat tijd om je te oriënteren. Blijkbaar kun je niet overal zo makkelijk naar toe rijden. In Linschoten zette ik de motor afgelopen keer gewoon bij de start. Hier was het toch wat ingewikkelder.
3. Zoek een leuke route. Zelfs als je het zwaar hebt, kun je dan toch nog genieten.
4. Grijp de support van het thuisfront aan. Dit was toch wel beter en waarschijnlijk veiliger dan rond middernacht zelf weer naar huis gaan rijden.

Al met al: voor mij géén marathon, maar het was erg leuk om dit mee te maken.