

'Keep on going, you're doing great !' - Hans van der Ven

Al vroeg in het voorjaar werd Dublin als optie genoemd om in het najaar daar de marathon te gaan lopen. Dat leek me wel een goed plan. Ik was nog nooit in Dublin geweest en een marathonweekend met de loopgroep is een leuke manier om een stad te verkennen. John en Désirée hadden de vliegreis en hotel keurig geregeld, en ik hoefde me alleen nog maar in te schrijven.

De voorbereiding

De marathon is het sluitstuk van een aantal maanden voorbereiding. Gezamenlijk werken we, met de trainingen op de dinsdag, donderdag en zaterdag toe naar de marathon. De zaterdag is dan bestemd voor de lange (langzame ?) duurloop. Vanaf de eerste duurloop van een kilometer of 20 komen er elke week wat kilometers bij om uiteindelijk aan de 35 kilometer te komen. De laatste lange duurloop ('appeltaart-loop') van 35 kilometer voor Dublin(en die van Amsterdam) ging door het prachtige Heidestein en Bornia bij Zeist en Driebergen met mooi herfstweer.

Na deze langste duurloop volgt de traditionele appeltaart. Deze keer van Kristel (het lekkerst zonder slagroom!), die we in de zon bij Désirée en René in de tuin hebben opgegeten. Allen hiervoor bedankt! Bij de voorbereiding voor Dublin zijn we gelijk opgelopen met de lopers voor Amsterdam. Wij waren een week later, op maandag 27 oktober, aan de beurt. Angstvallig hielden we de weer-apps in de gaten. Het blijft toch Ierland, maar de vooruitzichten werden, naarmate de dag dichterbij kwam, steeds gunstiger.



Het marathonweekend

Zaterdag

Om ongeveer 6.45 's morgens zijn we met twee auto's met Henk, Ria, Gerda, John, Esther, Désirée, René en mijzelf vanaf de carpoolplaats in Houten vertrokken richting Schiphol. Na koffie en thee gingen we om ongeveer 9.30 de lucht in richting Dublin. Vanaf het vliegveld zijn we met de shuttlebus naar het centrum van Dublin gereden en vandaar richting het hotel gelopen. Dat hebben we niet in een keer gehaald omdat we inmiddels wel weer toe waren aan koffie en thee, met gebak voor de nodige koolhydraten.



Bij het hotel aangekomen bleek dat de kamers nog niet klaar waren. We hebben onze koffers daar achtergelaten en zijn met een taxibusje naar de marathonexpo gegaan waar de startnummers opgehaald konden worden. Onze supporters gingen alvast de stad verkennen.

Het ophalen van startnummers, zeker twee dagen van tevoren, is normaal een kwestie van naar de balie toelopen en je nummer ophalen. Toen we bij de marathonexpo aankwamen stond er echter een enorme rij.



Dat hadden we nog niet eerder meegemaakt, maar het bleek toch redelijk vlot door te stromen. Binnen aangekomen bleek, net als bij de Efteling, de rij wel nog even door te gaan (...). De startnummers werden op volgorde afgegeven, wat betekende dat wij met zijn allen opeenvolgende nummers kregen.

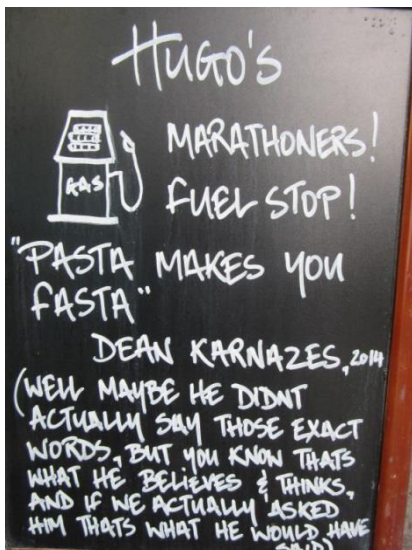
Na het ophalen van de nummers zijn we de expo doorgelopen. Daar kwamen we, na eerst nog massagestoelen te hebben geprobeerd, bij de stand van de marathon van Hannover, waar we ze alvast gewaarschuwd hebben voor een invasie vanuit Houten bij de komende editie... Een handtekening vonden we wat ver gaan, maar na lang aandringen wilden we best op de foto.



Weer terug bij het hotel hebben we ons geïnstalleerd op de kamers. Gelukkig had men rekening gehouden met John en mijzelf en ons op de tweede verdieping een kamer gegeven. De rest van de groep zat op de vierde verdieping (zonder lift!).

Onze kamer lag aan de straatkant, en wij hadden, bleek later, een discotheek voor ons raam, waar ze tot diep in de nacht lawaai maakten. Het raam hadden we de eerste nacht lekker open gezet voor de frisse lucht!

Startnummers binnen en kamers bezet. Dat betekent dat we stad kunnen gaan verkennen. We kwamen langs een restaurant waar ze buiten hun normale kaart om, speciaal voor de marathonlopers pastamaaltijden serveerden. We hebben gelijk hiervoor gereserveerd voor de avond voor de marathon.



Daarna hebben we even een Guinness geprobeerd in het Hard Rock Café, wat eigenlijk niemand echt beviel. Gelukkig hebben ze ook gewoon bier in Dublin.

Na het avondeten wilden we nog wat gaan drinken en zijn we op zoek gegaan naar een gelegenheid met muziek. We kwamen langs een pub waar Ed Dean zou optreden, maar toen we Ed Dean zagen lopen met zijn gitaar, zijn we toch maar doorgelopen. We kwamen iets verder uit bij The Swan. Ook een typisch Ierse pub, waar om 21.00 uur ook een bandje muziek zou gaan maken. Later bleek dat er drie gitaristen vrijwel onhoorbaar in een hoekje van de pub muziek gingen maken. Het voldeed niet geheel aan de verwachtingen, maar toch was het heel gezellig.

Zondag

Zondagmorgen hebben we onze eigen breakfastrun gelopen. De officiële breakfastrun was toch wat verder weg dan we in eerste instantie dachten. De kilometers bewaren we voor de maandag. We zijn naar de start en finish locatie gelopen waar ze aan het opbouwen waren en hebben nog even gekeken waar we elkaar en de supporters na de finish weer zouden ontmoeten.



Na een foto gingen we weer richting hotel voor het ontbijt. Na het ontbijt zijn we eerst naar St. Patricks Cathedral gelopen. We zijn door het park rond de kerk verder gelopen naar een andere kerk; Christ Church Cathedral, die er wat mij betreft aan de buitenkant mooier uitzag dan St. Patricks Cathedral.

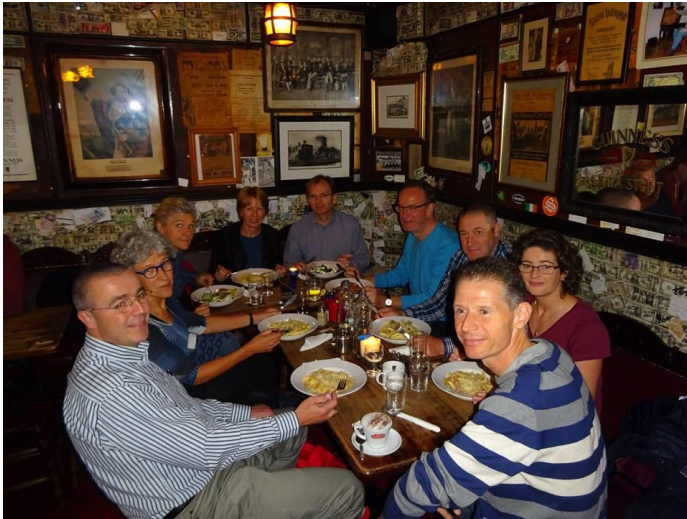


Daarna gingen we richting de oudste pub van Ierland: The Brazen Head. Erg mooi van binnen en heel gezellig ingericht.



En wat een surprise voor Esther.... Wie komt er binnen... Marcel !

Natuurlijk kunnen we hier niet vandaan zonder iets te hebben gegeten.



Vanaf The Brazen Head zijn we naar het Trinity College gelopen. Van al dat geslenter en sightseeing wordt een mens dorstig en het werd dus weer tijd om eens wat te gaan drinken. Voordat je aan de marathon begint moet je in ieder geval genoeg vocht tot je nemen. We zijn in The Stags Head beland. Wat? Hebben ze hier geen cappuccino? Nou, doe dan maar bier.



Vervolgens werd het tijd om onze gereserveerde tafel bij Hugo te gaan bezetten voor de pastamaaltijd. Ik kan Hugo aanbevelen, want daar vergeten ze gewoon de wijn op de rekening te zetten.

Toen werd het echt wel tijd om terug te gaan naar het hotel. Er moest immers nog een marathon worden gelopen. Nog even de kleren en andere spullen klaarleggen voor de marathon. Alles nogmaals controleren, nog even controleren, en dan, na een laatste controle, slapen. Maar niet voordat we het raam dicht hebben gedaan, want de disco aan de overkant trekt weer veel bezoekers.

Maandag

De grote dag. Een vreemde dag om de marathon te lopen, maar het is een feestdag in Ierland. Voor ons begint het feest pas na de finish. Ik ben deze morgen toch weer enigszins zenuwachtig en gespannen. Hoeveel marathons je ook gelopen hebt, elke marathon is toch weer anders. Je moet het toch maar weer doen.

En alle gedachten die dan door je hoofd gaan ! Heb ik wel genoeg getraind ? Ben ik niet te lang doorgedaan met kilometers maken ? Heb ik wel genoeg rust genomen ? Heb ik wel genoeg gegeten ? Is het niet te warm ? Had ik toch beter niet water kunnen drinken in plaats van bier ? Ben ik niet te warm/koud gekleed ? Voel ik nu toch weer mijn knie ? Zal mijn hamstring niet opspelen ?

Het zijn tenslotte wel 42.195 meters, ofwel 26,2 mile, die je moet overwinnen.

Het weer is goed. Zelfs wat warm, en redelijk wat wind. Maar droog !! Eerst nog snel iets van het ontbijt meegenomen. Wij willen namelijk wel op tijd naar de startlocatie. Het is toch prettig om daar rustig de kleding af te geven en dan naar het startvak te lopen.



We hadden allemaal dezelfde tijd opgegeven, zodat we allemaal in hetzelfde startvak konden beginnen. Wel zo leuk. En allemaal in het oranje, makkelijk herkenbaar voor de supporters.



De spanning stijgt. Na het Ierse volkslied en een applaus voor een 83-jarige loper die deze marathon voor de 30e keer loopt, klinkt dan eindelijk het startschot. Vervolgens is iedereen op zichzelf aangewezen en loopt zijn eigen race.



Het is een erg heuvelachtig parcours. We hadden vooraf wel het hoogteprofiel bekeken, maar op een plat plaatje zegt dat niet zoveel. Maar goed dat we van tevoren niet alles wisten. Er was zelfs een heuvel bij die niet onderdoet voor de fartlekelling naar het parkeerdek. Bij de ingang van het Phoenix park (het grootste stadspark van Europa) stond een groot bord: "What goes up, must go down". Dat hebben we geweten ! Eerst 2,5 mijl omhoog lopen, daarna heuvel af en heuvel op en weer af en zo ging dat maar door. Dat viel niet mee. We hadden misschien toch wat vaker in het Panbos moeten trainen of de Schalkwijkse brug heen en weer moeten lopen. Bij 35 kilometer had ik een terugval en toen ik doorhad dat de 4 uur voor mij niet meer ging lukken liet ik het gaan. Het zit toch tussen de oren. Natuurlijk ben ik tevreden met mijn prestatie. Tenslotte toch weer uitgelopen, maar ik heb de medaille niet voor niets gekregen. Wat een geweldig publiek stond er langs de kant. Je werd bijna de hele route lang aangemoedigd; "Keep on going, you're doing great". Dit overtrof wat mij betreft Rotterdam qua publieke belangstelling en enthousiasme.



Aan het einde wachtte mij nog een verrassing. Onze supporters hadden 25 ballonnen opgeblazen om mij te feliciteren en in het zonnetje te zetten met het uitlopen van de 25e marathon. Leuk !

Het is de laatste editie een gewoonte geworden om na afloop een foto te maken terwijl we in een fontein staan. We vonden geen fontein die spectaculair genoeg was en zijn dus alleen maar op de rand gaan zitten. Misschien weer in Hannover ?



Na de marathon eerst lekker douchen en dan naar een pub om de vochtbalans weer op peil te brengen. We kwamen terecht in The Old Storehouse, een gezellige pub met muziek en eten. Allemaal fish en chips of een giant hamburger. Vervolgens zijn we naar een andere pub (Oliver St. John Gogararty) met muziek gegaan. Toen men doorhad dat we uit Holland kwamen werd "Het kleine café aan de haven" in het Engels gezongen en mocht degene van ons met de beste stem (John) meezingen. En daarna, of we wilden of niet, werden wij de dansvloer opgesleurd. We waren gelijk de spierpijn vergeten.

Dinsdag

Dinsdagmorgen hebben we na het ontbijt eerst Marcel uitgezwaaid die eerder naar Nederland vertrok. Daarna zijn we een inmiddels druilerig Dublin verder gaan verkennen. De eerste stop was St. Patricks Cathedral, die we nu van de binnenkant konden bekijken. Wel even lekker om droog te lopen ! Vervolgens om warm te worden naar de Jameson distilleerderij, waar we een rondleiding kregen over het productieproces van whisky. We moesten een uur wachten voor de volgende rondleiding, maar dat was niet erg, want dat gaf ons de gelegenheid om de koffie met gebak te proberen en de bijbehorende shop te bekijken. Van informatie tijdens de rondleiding is bij mij niet veel blijven hangen, maar de proeverij aan het eind herinner ik me nog wel.



Nadat we de koffers weer bij het hotel hadden opgehaald zijn we om een uur of half drie in de middag met een taxibusje naar het vliegveld gegaan, waar we na een gezamenlijk wokmenu richting de gate gingen.

Om een uur of vijf plaatselijke tijd weggevlogen richting Nederland. Een korte vlucht; snel waren we weer op Schiphol, waar we bijna weer een marathon moesten lopen naar onze koffers. Vervolgens met de shuttlebus naar P3 en weer richting Houten. We waren helaas net te laat voor de maandelijkse Fartlek-training.



Medelopers en supporters heel erg bedankt. Het was een geweldig weekend !!!

En voor iedereen die loopt, of het nu 5, 10, 16, 21 kilometer of marathon (van 26,2 mijl) is:

Keep on going, you're doing great !

Als je de foto's ziet en het verhaal leest, zou je misschien kunnen denken dat er nogal wat gegeten en gedronken is. Nou..... dat klopt ! Dublin is volgens mij ook heel leuk als je geen marathon gaat lopen.