

Naar de Marathon van Berlijn – Hans Bodlaender

Stapelen, Hydrateren, Rennen, Genieten

Op 25 september 2016 werd de 43^e marathon van Berlijn gehouden en wij waren *dabei*. Wij: dat is een groep van 11 lopers en 5 supporters van de LGH: John Ruijg, Désirée Kooloos, Hans van der Ven, Henk Hofman, Gerda Weitkamp, Henk de Groot, Eddy Spreeuwers, Peter Nibbelke, Ron en Jacqueline Switzar, Erik en Inka van Viegen, Rob en Claudia van Dijen, en Hans en Brigit Bodlaender. Voor een succesvolle marathon is een aantal dingen belangrijk: planning, parcoursverkenning, training, stapelen, hydrateren, mentale voorbereiding en natuurlijk het lopen zelf.

Planning

De marathon van Berlijn begint ongeveer een jaar eerder met een loterij: wie wint krijgt een startnummer (7 LGH'ers), wie verliest mag zich inschrijven via een reisorganisatie (4 LGH'ers). Toen ik inlootte, schrok ik even: geen ontkomen meer aan, maar ik had toen niet door hoe een geweldige ervaring deze marathonreis zou zijn.



Voor de marathon werd via een speciaal aangemaakte Facebookgroep van alles overlegd: hoe reizen we (vliegtuig via Rotterdam), wat doen we vrijdagavond (zie hieronder), waar eten we? Van Henk kregen we een uitgebreid draaiboek met toeristische en praktische informatie, kaartjes en reisinformatie over Berlijn, een programma, enz. Voor de communicatie onderling werd een WhatsApp-groep aangemaakt, waar van alles overlegd werd (zoals: waarvandaan rijden de auto's, wie wordt piloot van het vliegtuig, ...) De startnummers haalden we vrijdagmiddag op bij de grote hardloopbeurs, waar allerlei hardloopkleding en souvenirs gekocht werden.

Parcoursverkenning



Op zaterdagmiddag ging de groep kijken bij het start- en finishgebied. Afgesproken werd om na de wedstrijd op een stuk grasveld bij drie bomen (in de schaduw van de Reichstag) bij elkaar te komen. Met metro en wandelend zagen we ook veel van de route buiten de race om. Parcoursverkenning is natuurlijk een goede zaak, maar het is misschien toch wat overdreven om voor een stukje van een paar kilometer vijf keer met de metro

te gaan?

Berlijn is een prachtige stad: vol met indrukwekkende gebouwen. En nog voller met indrukwekkende geschiedenis: het Joods monument herinnert ons aan de Holocaust; de Gedächtniskirche aan de Tweede Wereldoorlog; op allerlei plekken herinner je je de scheiding tussen Oost- en West-Europa, de 'Koude oorlog' en word je je bewust dat vrijheid en

vrede niet vanzelfsprekend zijn. De route van de marathon komt langs de meeste van die plekken.

Training

De meeste training wordt natuurlijk vóór het marathonweekend gedaan. Wat leuk is van de marathon van Berlijn is de ontbijtloop (Frühstückslauf): voor deelnemers en supporters is er een 6 km lange rustige loop, beginnend op het plein voor slot Charlottenburg en eindigend met een glorieuze intocht in het Olympisch stadion. In het Olympisch stadion kregen we een gratis ontbijtje, samen met de andere (ongeveer 10.000) ontbijtlopers.



Stapelen en hydrateren

Wie adviezen over hardloopwedstrijden leest, weet dat het belangrijk is om voor een zware wedstrijd voldoende gegeten te hebben, om zo voldoende energie te hebben in de spieren (stapelen) en voldoende te drinken om niet uit te drogen (hydrateren). Met het stapelen en hydrateren zat het erg goed dit weekend: met steeds iets lekkers bij de koffie (op vliegvelden of Duitse terrasjes), al dan niet alcoholvrij bier (op een Duits terrasje of in een restaurant), lekker eten (vrijdag en zondag erg lekker Duits gegeten, zaterdag (natuurlijk) Italiaans, en maandag oosters). En een erg precieus ontbijt op zondagochtend in het hotel...

Mentale voorbereiding

Ik denk dat ongeveer de helft van een succesvolle loop gedaan wordt door je spieren, hart en longen. De andere helft "zit tussen je oren": en dus is een mentale voorbereiding ook erg belangrijk!

Gezelligheid en humor stonden voorop in het weekend. Erg mooi was de voorstelling waar we vrijdagavond naar toe gingen. In een oud (en beroemd) Duits theater, Wintergarten, zagen we een voorstelling met acrobatiek en muziek. Bijzonder: modern en passend in heel oude Berlijnse traditie; erg knappe circusachtige kunsten samen met popmuziek en veel glitter.



De marathon zelf

Na deze fantastische voorbereiding een fantastische race. We hadden prachtig weer: een zonnetje met af en toe een wolkje, net onder de 20 graden. De race begint bijzonder, is bijzonder, en eindigt bijzonder: met bijna 40.000 deelnemers wachten op de start op de lange brede rechte Straße des 17^e Juni, lopen over brede straten met bijna een miljoen enthousiaste toeschouwers, veel muziek, mooie gebouwen langs de kant, zwaaien naar onze supporters die op drie plekken langs de kant stonden, en op het eind onder de Brandenburger Tor doorlopen. En daarna naar de drie boompjes toe, met de gigantische medaille van de Berlijnse marathon om.



Men zegt dat...

Berlijn een snel parcours heeft. Als je, zoals 'schrijver dezes', de wedstrijd met een gemiddelde snelheid van rond de zeven minuten per kilometer loopt, dan maakt dat misschien wat minder uit. Bij de meer dan 38.000 finishers van Berlijn waren alle elf lopers van de LGH, ieder met zijn eigen race. Ik was rustig begonnen, en kon de eerste 35 kilometer op ongeveer hetzelfde tempo lopen. Ik wilde vooral blijven rennen en niet (zoals ik in Rotterdam had gedaan) gaan wandelen, en dat lukte; maar dan nog lijken de paar honderd meter na de Brandenburger Tor naar de finish veel verder dan de meeste andere even lange stukjes weg...



Na afloop blijven een mooie knotsgrote medaille, een nog veel groter bierglas gekocht op de beurs met marathonlogo, en de (endorfine-opwekkende) herinneringen aan een supergezellig superweekend met een op veel verschillende manieren prachtige race. Mede-Berlingangers, bedankt!

