



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

*** SPECIALE EDITIE - mei 2018 ***

Two Oceans Marathon: "De mooiste ultramarathon van de wereld", gelopen door Esther Griffioen

Op de marathon expo van Rome begin 2017, nam Esther Griffioen een boekje mee waarin de "Two Oceans Marathon" in Zuid Afrika als de mooiste marathon van de wereld werd omschreven. Esther was nieuwsgierig én eigenlijk al direct verkocht.... Zeker na de informatieavond van 'Hardlopen in Zuid Afrika' in juni vorig jaar. De redactie van *Over lopen gesproken*, José Kloosterman en Henk Hofman, was nieuwsgierig naar de verhalen van Esther. Dus 's avonds op de koffie bij haar thuis voor een gezellig en interessant interview.



Indische en Atlantische oceaan

"The world's most beautiful marathon" wordt jaarlijks op paaszaterdag gelopen in Kaapstad. Een ultramarathon over 56 kilometer die langs zowel de Indische als de Atlantische oceaan loopt met daarin de 9 km lange Chapman's Peak Drive, een slingerende kustweg met waanzinnige uitzichten. Eén van de mooiste plekken van Kaapstad.

Er is ook een strakke tijdslimiet. Als de klok de 7:00 aantikt, gaat de finishlijn dicht. Het publiek telt luidkeels de laatste seconden af... **Een finish binnen de 7 uur maakt je een held voor het leven!**

Esther had zich goed op dit gesprek voorbereid. Voor haar lagen een indrukwekkend programaboek van haar reis en heel veel foto's waarmee ze haar verhaal voor ons illustreerde.



Informatieavond

Esther vertelt waarom ze heeft ingeschreven: "Ik was verkocht bij de omschrijving van de mooiste marathon van de wereld. Ik dacht, ik ben nu nog jong en het is een mooi doel om naartoe te werken. Maar tegelijkertijd was dit eigenlijk niets voor mij, zo'n verre reis en dan in mijn eentje mee met een loop- en reisgroep waarvan ik niemand ken, dus ik besloot naar de informatieavond van 'Hardlopen in Zuid Afrika' te gaan. Toen de datum van de informatie avond naderde was Marcel eigenlijk vergeten dat ik naar die avond zou gaan, dat doet ze nooit, zo ver weg, dacht hij nog..."

Ed Kooijman en Marco van Leeuwen uit Utrecht en Julia Shepherd uit Zuid Afrika, alle drie ervaren marathonlopers, organiseren deze reis. De informatie avond in Utrecht voelde direct goed en vertrouwd aan, net zoals bij Loopgroep Houten en de gezamenlijke training later in het voorbereidingstraject werd ook afgesloten met appeltaart, net zoals wij altijd doen.

Tijdens die avond krijgt Esther de antwoorden op haar vragen over de Two Oceans Marathon. Er was ook via internet contact met Zuid Afrika waar Julia Shepherd woont.

"Vrij snel na de informatie avond heb ik de knoop doorgehakt en me ingeschreven. Het zou mijn 19^{de} marathon gaan worden."

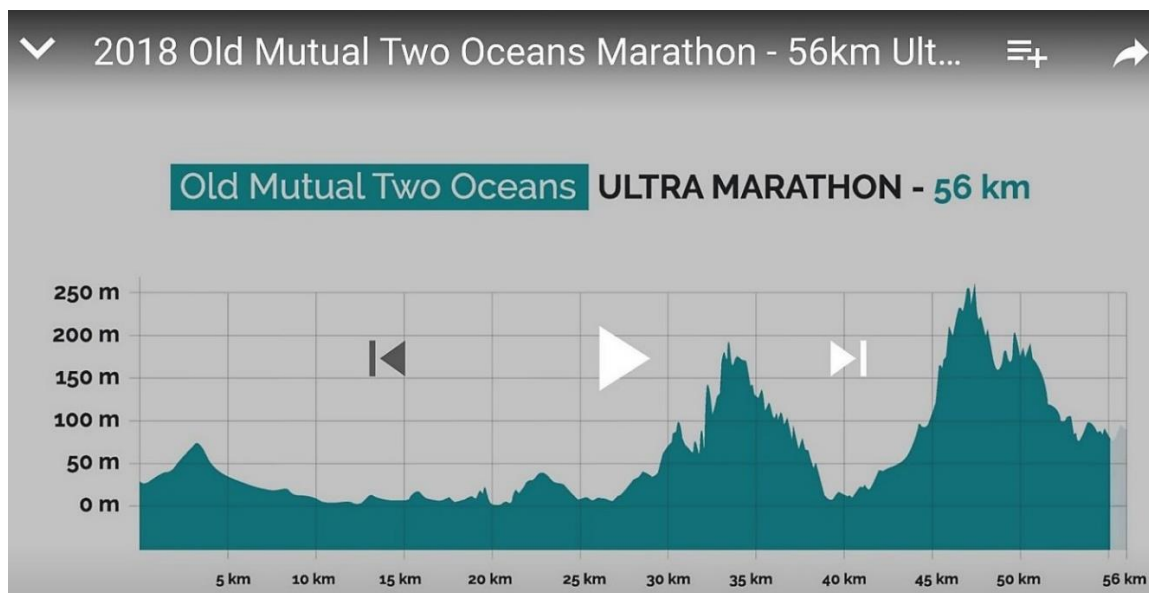


De drie trotse organisatoren langs het schitterende parcours.

Vorbereidingen

Hoe train je voor zo'n grote afstand? Bij een normale marathon zijn de laatste 7 tot 10 kilometer al slopend. Deze ultra-marathon is nog eens 14 kilometer langer, 56 hele kilometers in totaal! Het antwoord van Esther is eigenlijk verrassend en simpel. "Je traint als voor een normale marathon maar dan met een lager tempo en je loopt een marathonwedstrijd als training. Ik kreeg een trainingschema van de reisorganisatie en kon bij vragen altijd contacten of appen. In het begin had ik nog plannen om te trainen bij bruggen en viaducten voor de hoogteverschillen, maar uiteindelijk is daar niets van gekomen."

De twee "pieken" op onderstaande grafiek met de hoogteverschillen spreken voor zich. *Stijgen doe je met kort grond contact*, zegt onze trainer Erik altijd, maar deze stijgingen duurden ultralang én kwamen op het verkeerde moment in de wedstrijd. Waar train je zoiets in ons land, dat in het Engels pancake flat wordt genoemd?



In haar trainingsprogramma eind februari was de Two Rivers Marathon opgenomen. Samen met haar LGH maatjes Hans vd Ven, zijn dochter Maxime en Paul Jansen (zie foto) liep ze de Two Rivers. Op de site staat: "De Two Rivers Marathon is het kleine broertje van de Two Oceans Marathon die met Pasen in Kaapstad gelopen wordt. De unieke sfeer van die race proberen we ook naar de Bommelerwaard te brengen. De Two Rivers Marathon is een officiële kwalificatie voor deze wereldberoemde race."



De weersomstandigheden waren bar en boos: koud en extreem veel wind. Dan is lopen op de dijken in het Maas en Waal gebied absoluut geen pretje maar wel een heel goede oefening in doorzettingsvermogen, want die heb je in Zuid Afrika zeker nodig.

"Ik heb uiteindelijk heel veel alleen getraind, met name ook door een langzamer tempo dan normaal te lopen. Dat is me eigenlijk erg goed bevallen."

Kaapstad en omgeving



"Op de zondag voor de wedstrijd op Paas zaterdag ben ik aangekomen. De vlucht van bijna 11,5 uur vond ik best vervelend. De twee organisatoren zaten wel aan boord, maar op een andere plek in het vliegtuig. De andere lopers vlogen blijkbaar via Dubai en dat wist ik niet. Achteraf is dat maar goed, want zij hadden een dag vertraging in de tussenstop in Dubai, ook geen pretje."

Vol trots laat Esther het programmaboek zien waarin alle activiteiten tot in detail zijn beschreven. De wedstrijd was im-

mers pas op zaterdag, dus veel ruimte om Kaapstad en omgeving te bezoeken.

Esther vertelt: "Ik heb nog nooit zo veel gelopen voor de marathon als daar, iedere dag hebben we een stuk hard gelopen. De gezamenlijke trainingsloop werd hier met een hapje en een drankje afgesloten. Dat was erg gezellig". Medeorganisator Julia Shepherd woont in Kaapstad en traint bij de lokale hardloopvereniging Atlantic Athletic Club. Na een gezamenlijke rustige trainingsloop werd de Braai aangestoken. Dat is nog eens integreren! We hebben uiteraard de startlocatie en een deel van de route verkend. Dat was erg indrukwekkend. De natuur is echt het mooiste dat me is bijgebleven, zo indrukwekkend!"

De foto hierboven is genomen op het loopparcours langs de fraaie kustweg met uitzicht op de Tafelberg en is afkomstig uit dit [filmpje](#). De foto hiernaast is van Chapmans Peak, bekend van de spectaculaire vergezichten



“Verder hebben we een City Tour gedaan in Kaapstad, de pinguïns van Boulders Beach bekeken, een wijntasting in Constantia gedaan, Cape of Good Hope bezocht én genoten van zonsondergang picknick op Signal Hill”.



Wedstrijddag

Zaterdag 31 maart was het dan zo ver. Om 04.00 uur vertrek uit het hotel, de start van de ultraloop is immers om 06.30 uur. Dat zijn nog eens tijden. “Het verzamelen bij de startlocatie was zoals verwacht erg hectisch doordat er eigenlijk onvoldoende plek was voor de 11.000 lopers. We moesten in de bus blijven zitten wachten, heel lastig, zeker als je nog naar toilet wil.”

“Als harde tijdslimiet gold 7 uur” vertelt Esther. “Vlak na de start verloor ik helaas wat gels. Mijn camelbak is al wat ouder en de elastieken zijn uitgelubberd waardoor de gels er blijkbaar gemakkelijk uit vallen. Met zoveel lopers achter mij, was teruggaan geen optie. Gelukkig had ik wat reserves, dus voldoende voor de lange afstand. Wel een leerpunt voor de volgende keer. Ik heb me aangesloten bij de pacers van 6.30 uur. Dat bleek een heel goede keuze. Ze maakten er echt een feestje van. Ze zongen en dansten en gaven met een tamboerijn het loopritme aan. Het was prachtig om mee te maken. De pacers en het fijne contact met de medelopers maakten deze loop tot een heel bijzondere.”

De lopers werden van te voren gewaarschuwd het parcours schoon te houden en vooral gebruik te maken van de Dixi's die langs de kant stonden. Scheidsrechters hielden onderweg iedereen in de gaten. Als ze zagen dat iemand zomaar afval weggooiden of in het wild plaste, dan noteerden ze het startnummer en werd de loper gediskwalificeerd! Dat zijn zeker geen halve maatregelen. Esther nam geen enkel risico en heeft zich keurig aan de regels gehouden.



“Ik ben nog bijna gevallen... Op het parcours staan geen lantaarnpalen, maar gebruiken ze zogenaamde cat's eyes in de weg. Dat zijn een soort bolletjes waarmee 's nachts de weg wordt gemarkeerd. Op de één of andere manier word je daar toch naar toe getrokken; ik struikelde dus bijna over een en had echt geluk dat ik niet viel. Moet er niet aan denken.”

“De reisorganisatie had geadviseerd om géén camelbak mee te nemen, er zou drinken genoeg zijn onderweg. Gelukkig was ik eigenwijs en had een halve liter water meegenomen. In het begin was er zeker voldoende water, maar vanaf 30km bleek dat de waterposten geen water meer hadden. Door het warme weer dronken we allemaal meer dan ze verwacht hadden. Ik zat in de langzame groep en er was alleen nog sportdrink en cola voor ons! De pacers lieten de verzorgers bellen met de volgende waterposten om er toch vooral zeker van te zijn dat er daar wel water was. Uiteindelijk was er bij drie posten geen water meer.

Ik was blij dat ik zelf water had meegenomen en we konden elkaar onderling gelukkig helpen door onze eigen voorraad met elkaar te delen. Maar door al dat gedoe bij de waterposten hadden de pacers kostbare tijd verloren, meer dan 10 minuten. Die probeerden ze weer in te halen door een soort tussensprint in te zetten.”

“Mijn hardlooptmaatje Inge uit onze groep probeerde te volgen. Ik moest haar laten gaan maar uiteindelijk kon ik haar 4km voor de finish weer op de schouder tikken. Het was zwaar, heel zwaar, zeker met die twee klimmen op 35km en 46km. We zijn samen gefinisht in een tijd van 06:44 uur. Net 16 minuten voor de sluiting.... Ik heb best veel gewandeld; mijn spierpijn viel achteraf eigenlijk best wel mee. Het was een geweldige ervaring: de mooiste marathon van de wereld!



Het gesprek zit erop. We bedanken Esther voor haar mooie verhalen. Met de voor haar kenmerkende bescheidenheid en rust heeft zij een geweldig staaltje doorzettingsvermogen laten zien en een pracht prestatie geleverd! 'Een finish binnen de 7 uur maakt je een held voor het leven' werd vanavond nogmaals bevestigd.

Nog wat sfeerbeelden:

[Sfeerbeelden oefenloop van de groep \(met Esther in beeld\)](#)

[Sfeerbeelden 1 van ultra marathon Two Oceans Marathon 2018](#)

[Sfeerbeelden 2 van ultra marathon Two Oceans Marathon 2018](#)

[Sfeerbeelden 3 van ultra marathon Two Oceans Marathon 2017](#)

En de laatste toefiften...



Allemaal binnen én met medaille



Verkenning vooraf bij Chapman's Peak



De route....