

Lopen is... elke keer weer anders – Paul Jansen

Het duurde even, maar ik ben er achter. Ik houd van een beetje afwisseling bij hardlopen, en ik heb een voorkeur voor de wat langere afstanden. De mooie beeldspraak van schoenen aan en gaan, werkt voor mij niet. Ik vind het de moeite het programma van omkleden, warming up, cooling down, douchen pas te doen vanaf ongeveer 10 kilometer lopen. Ik rolde van 10 kilometer naar een halve marathon. En op het moment dat 'een halve' in 'een halfje' veranderde, was de stap naar een hele marathon ook een soort afwisseling.

Afwisseling

De afwisseling was voor mij ook reden om na een aantal jaren niet meer alleen te lopen en loopgroepen op te zoeken. Zo kwam ik terecht bij de LGH en ook bij de KLM Roadrunners en de Facebook groep Run-keeper. Van het een kwam het ander en zo liep ik twee jaar terug met Roadrunners wat tien kilometer loopjes samen met collega Sjaak.



Ik loop bij het linker pijltje, Sjaak op rechts

We liepen gelijk op bij de Coopertest, en bij de tien van Waver en ook die in Velsbroek wisselden we elkaar af in wie op kop liep. We liepen lekker vlak, iets voor de eerste dame op de vijf (eerste ronde) en op de tien (tweede ronde). Zodra ik dit vertelde bij de Roadrunners had ik de interesse van collega Daniel gewekt. Hij is een van de drijvende krachten achter het Runner's world pacing team. Die club verzorgt de hazen voor de grotere marathons in Nederland. En af en toe is het team op zoek naar vers bloed.

Om te zien of het hazen iets voor mij was en ik iets voor de hazen, mocht ik proef draaien bij de Amsterdam Marathon Trainingslopen. Dit is een initiatief van twee verwoede leden van het Amsterdamse Phanos die hebben bedacht dat je lopers goed kunt begeleiden in de training naar een marathon. In 2015 had ik hier met veel plezier aan meegedaan als deelnemer, afgelopen jaar stond ik voor de groep. In vier lopen wordt de loopafstand opgebouwd van twintig naar tweendertig kilometer. Ik heb er voor gekozen om tijdens de trainingen het tempo te gaan hazen dat ik ook voor de marathon wilde lopen en kwam op vijf en een halve minuut. Het was een populaire groep waarbij ik samen met twee andere hazen liep. Eerst liep ik vooraan, na een paar pauzes ging ik ook achterin de groep kijken. De gesprekken daar hadden een coachend karakter. Voelden de lopers zich thuis in de groep, konden ze nog genieten van de mooie omgeving van het Amsterdamse Bos, en hadden ze voor de marathon de ambitie om lachend over de finish te komen.



Samen met Daniël bij de VRA cricketclub bij het Amsterdamse Bos

Vereerd

Ik was vereerd toen ik na de trainingslopen gevraagd werd om haas te worden voor de Amsterdam Marathon. Ik heb toen besloten dat ik eerst zelf lachend over de finish van een marathon wilde komen voordat ik het goede voorbeeld ging geven als haas. Op 15 oktober vorig jaar ging ik in Amsterdam lekker voor mezelf lopen op zoek naar de lach op de finish. Met een rustige opbouw startte ik op vijf dertig om iets te versnellen op dertig kilometer en onder de drie uur vijftig uit te komen. Op de dertig zat ik iets voor op schema en had ik geen versnelling nodig, helemaal lekker. In de laatste kilometers heb ik nog een stukje opgelopen met een van de haasgroepen. En heel ontspannen liep ik het Olympisch Stadion binnen, een mooi moment, vanaf dat punt liep ik lachend naar de finish. Amsterdam voelde nog niet als een 'marathonnetje' maar voelde zeker een stuk minder belastend dan eerder.



Dat het lopen met groepjes populair is, merkte ik op Terschelling een paar weken later. We zijn daar met een gezellige groep naar toe gegaan en ik heb er van genoten. Het lopen was ook leuk maar pakte voor mij iets anders uit dan gepland. Vanaf kilometer vijf liep ik samen met Henk uit Bolsward tot halverwege. Vanaf dat punt werd het wat rommelig. Ik bedacht dat het leuk zou zijn met een groepje verder te lopen en dat groepje zag ik in de verte voor me. Met de tegenwind kwam de groep maar niet dichterbij en kwam de bodem van de energievoorraad in beeld. Bij dertig kilometer had ik een nieuwe ervaring te pakken. Het was op, ik ging wandelen. Niet veel later kwamen leden van de loopgroep langs die mij aanmoedigen of aanspoorden bij hun leuke groepje aan te sluiten. Ik was nog lang niet zo ver, op het strand noemde ik Eddy nog Henk. Daarna ging het wel weer een beetje. Lachend over de finish, deze keer niet.

Dat is geen fris koppie meer op het strand



Met Rob klaar voor de start onder de Domtoren

Ik besluit de volgende marathon op haas-tempo te lopen, lees 3 uur 50. De route van de trainingsmarathon Utrecht – Amersfoort – Utrecht loopt van de Dom in Utrecht naar de Lange Jan in Amersfoort en weer terug. Samen met Rob keken we bij de Domtoren uit naar onze hazen. Zij vonden dat tempo te laag dus hebben we dat tempo zelf gelopen. De omdraai in Amersfoort onder aan de Lange Jan was kort. We waren 20 minuten voor de officiële start in Amersfoort die om 11 uur gepland stond. Het was te koud om daarop te wachten, dus gingen we met een klein groepje na wat foto's direct terug. Op de terugweg ging het tempo beter. Deze kleine trainingsmarathon was super relaxed.

Two Rivers Marathon

Een maand later kan ik mijn liefde voor de kleine marathons weer botvieren. Samen met Esther gingen we zondagochtend naar Zaltbommel voor de Two Rivers marathon. Hans en Maxime deden de duo marathon, waar ze samen een hele liepen. Voor Esther was het een trainingsloop voor de Two Oceans, en voor mij een eh, ja wat voor marathon eigenlijk. Ik weet het weer, het goedmakertje voor de wandelende Berenloop. Het moment om de gedroomde tijd te lopen tussen mijn twee Amsterdam tijden in, drie zevenendertig.



De letwat kleumende LGH crew voor de Two Rivers Marathon

Zaltbommel was mooi, zonnig en koud, rond het vriespunt, met een oostenwind. En daar begon ik tussen de groepen driedertig en drievijfenveertig in. Nog voor we Zaltbommel uit zijn, zie ik mezelf lopen tussen die twee groepen in over de dijken. Het beeld is zo levendig dat ik niet weet hoe snel ik aan ga sluiten bij het driedertig groepje. En ja hoor, de eerste keer met een echt haasgroepje meelopen is een feit. Het is genieten om op de dijken uit de wind te kunnen lopen een beetje achteraan het groepje van ongeveer dertig man en vrouw. Als we van de dijken af zijn en naar het zuiden lopen, valt me op hoe stil het groepje is. Ik praat wat met de hazen en de paar lopers die op hun gemak in de groep zitten. Het groepje dunt vanaf dertig kilometer flink uit. De laatste kilometer voelt het voor mij alsof de hazen een eindsprint inzetten. Dat is een kleine hallucinatie, blijkt achteraf. Bij de finish zie ik de klok naar drie dertig kruipen. Ik ben daar zo op gefixeerd dat ik vergeet lachend over de finish te komen. Hans verwelkomt me bij de finish en zorgt voor de eerste levensbehoeften, water, thee en bouillon. De lach na de finish is extra groot als ik zie dat ik bruto op

drie dertig rond over de streep ben gekomen. Een kadootje die ronde tijd en dat ik deze tijd heb gelopen, met dank aan de hazen.

Na de koude winter marathons kan ik aan de slag met het echte haaswerk. Ik mag me uitleven bij de CPC loop in Den Haag. Ik ken het parcours en heb er zin in, zo'n eerste echte keer haaswerk geeft een gezonde spanning. De loop valt op een lentedag in maart. Ik mag naar NN Runners home om mijn startnummer op te halen, en ook mijn NN kledij bestaande uit shirt en jasje. In het home is het een gezellig samenzijn van hazen en met alle voorzieningen word ik hier goed in de watten gelegd. Ik moet natuurlijk wel presteren straks door strak op een uur vijftig te lopen. In het ongeschreven boekje van Runnersworld staat dat 40 seconden binnen de tijd de ideale aankomsttijd is. Ik ben, Excel liefhebber die ik ben, druk aan het rekenen geweest wat de kilometertijden moeten zijn en de doorkomsttijden op de vaste punten op het parcours. De inwendige mens wordt goed verzorgd en we hebben een mini strijdplan opgesteld met z'n drieën, Ryan, Peter en ik.



De drie musketiers van de 1:50

Ruim op tijd sta ik als eerste haas in het startvak en wordt welkom geheten door lopers die graag met ons mee gaan. Het is gezellig en heerlijk loopweer. Het jasje van de sponsor heb ik binnen gelaten en de vlag die we als hazen dragen is prima comfortabel. Na een tijdje sluiten Peter en Ryan aan. We vertrekken met de derde startgolf. We hebben snel het goede tempo te pakken. Dit jaar hoeven we niet stil te staan bij het indraaien van Laan Copes, dat is goed voor het vlakke tempo. Peter besluit na een paar kilometer een klein stukje achter ons te gaan lopen om de groep wat kleiner te maken. Helemaal handig, Ryan en ik blijven voorop lopen. Op de vijf kilometer punten checken we onze tussentijden. We zijn lekker bezig. Ik probeer hier en daar nog foto's en filmpjes te maken, maar dat valt niet mee als haas. Op 20 kilometer zien we dat we strak op schema zijn. Met het aanmoedigen van onze lopers voor het laatste stuk tot de finish komen we zelf veertig seconden voor tijd over de meet. We worden enthousiast bedankt door de lopers uit onze groep. Na de finish zie ik Daniel nog die zelf voor Running Blind liep. Na de CPC heb ik heerlijk thee gedronken en kregen we een warme ontvangst met eten en drinken in het Runners home. Ik was geslaagd voor mijn halve hazen examen.

De goede ervaring in Den Haag smaakte naar meer. Dus toen ik hoorde dat twee leden van mijn Roparun team in Utrecht de halve gingen lopen, was ik er als de kippen bij om mij nog een keer uit te

leven als haas. Het gezamenlijke doel werd gezet op twee uur. Mooi op tijd ging ik naar de start op zoek naar startvak N waar ik de drie dames zou vinden. De startvakken waren, zacht uitgedrukt, een rommeltje. Als het startvak al bestaan heeft, was het uitermate goed verstopt. Net voor de start vind ik de dames en we gaan opgetogen met mutsen en handschoenen op weg.



Hele blij gezichten bij de start, we hebben elkaar gevonden

Het loopt prima, we keuvelen wat af onderling, het gaat lekker. Als we weer de stad uit lopen gaan we op zoek naar Marco in het publiek, de fietser van het Roparun team die met dikke kleren de kou trotseert. Hij staat op een windhoek Koningsweg – Laan van Maarschalkerweerd. De dames lopen lekker door, ik maak een kort praatje. Op weg naar Bunnik lopen we flink in de wind. Een van de dames krijgt wat last van haar kuit. Ik trek haar er even bij, maar na nog een kilometer besluit ze dat ze het rustig aan gaat doen. Ik heb nog twee liefhebbers in mijn groepje en bij het keerpunt valt de wind weg. We lopen Bunnik in en de twee uur lonkt. Rond vijftien kilometer valt eerst de ene dame af, ze houdt het tempo niet meer vol. Kort daarna krijgt ook mijn laatste dame het zwaar, ik probeer haar mee te trekken, maar weet ook dat ze beter voor zichzelf kan kiezen. In een laatste poging om haar nog naar de twee uur te trekken, zeg ik dat ik rustig doorloop en ze aan mijn rode jasje kan zien dat ze niet heel veel verliest. De laatste vijf kilometer liep ik als nephaas alleen. Ik was netjes 45 seconden binnen de tijd, maar het was niet gelukt een van de dames aan een PR te helpen onder de magische twee uur. Voor twee van de drie was het wel een verbetering van hun beste tijd.

De twee keer hazen op de halve gaf me vertrouwen dat Rotterdam als haas een feestje zou worden. En dat werd het. 's-Ochtend om half acht op Rotterdam Alexander en op naar Beurs. We spraken vroeg af om helemaal fris en fruitig aan de start te staan. Het is een lekker groot evenement, we hadden de warming up met Lee Towers. Voor de Erasmusbrug hadden we een startvak links en rechts, we stonden goed opgelijnd in het startvak rechts met andere hazen in links om relaxed de drie vijftig te gaan doen. We hadden veel liefhebbers die ook die tijd in gedachten hadden. Toen de speaker vertelde dat het lekker loopweer was, had ik hem willen vragen zelf te komen lopen. Het was de tweede dag in het jaar dat de temperatuur omhoog geschoten was van tien plus graden naar twintig plus graden. Een recept voor een uitzonderlijke loop.



Klaar voor de start in het WTC Rotterdam

Bij het derde kanonschot gingen we van start, de Erasmus op en over in de meute achter de toppers aan. De eerste kilometers waren wat snel, het viel me tegen het goede tempo te lopen in de massa. Bij tien kilometer zaten we precies op tijd. Mijn mede hazen liepen lekker door, ik hield wat afstand om de groep niet te groot te laten zijn. Dit hielden we met kleine variaties vast tot kilometer vijfenderig, van de veertig seconden uit het boekje hadden we er vijftien van de speling opgesnoept. In totaal daarmee nog vijftwintig seconden extra over voor zeven kilometer. Vanaf dat punt veranderde de loop in een wandelmarathon, veel liefhebbers die voor ons gestart waren gingen niet meer, ik was zelf ook aardig opgewarmd en kreeg steeds meer zin ook te gaan wandelen. De vlag op mijn rug en het publiek dat mijn volgers aanmoedigde met 'volg die haas' zorgde er voor dat de zin om te wandelen net zo snel weg was als die gekomen was. Waar ik tot 30 kilometer lekker heb lopen babbelen, was het vanaf vijfendertig klap toe de mond en gaan.

Het was een combinatie van slalommen om de wandelaars heen, zoeken naar de laatste restjes energie en proberen nog iets van verkoeling te pakken. Focus alleen nog op lopen, lopen en lopen en doorgaan. De tijd en afstand kropen voorbij. Het laatste half uurtje voelde als heel veel lange minuten achter elkaar. Mijn mede pacer Raoul die het meest soepel liep tot 35 kilometer kreeg kramp en liet zich afzakken, ik pakte zijn groepje over en ging nog even door. De andere mede pacer Peter sprak zijn reserve tankje iets eerder aan dan ik en pakte vanaf 38 kilometer het tempo terug. Op dat moment lukte het me en een deel van mijn groep niet om bij hem aan te sluiten.

Bij veertig kilometer had ik met mijn groepje veertig seconden verloren op de laatste vijf kilometer. Een achterstand van vijfenvijftig seconden op het krapste 'binnen 3:50' schema. Daarmee werd ook het 'precies 3:50' schema onhaalbaar. Ergens diep van binnen vond ik nog een heel klein reserve tankje dat ik kon aanspreken. Hierdoor werd nog iets van de achterstand ingehaald en kwamen we met een heel klein groepje binnen op 3:50:35, ik weet niet eens hoe klein.

Het lukte me nog net een vliegtuigje te maken bij het over de finish komen en daarna was ook het laatste reservetankje op. Uitgeteld ging ik zitten op de stoep na de finish en kreeg ik water van de vrijwilligers om bij te komen. Nadat Raoul was binnengekomen, kwam RTV Rijnmond langs om ons te

interviewen. Raoul nam het woord, bij mij kwam er nog niet veel zinnings uit. Hij heeft kort uitgelegd hoe de hazen lopen.



Raoul geeft het interview, ik haal adem

In deze omstandigheden zijn hazen net mensen. Mijn eerste echte haas marathon was vijfendertig seconden boven in plaats van onder de tijd. Na hier eerst flink van gebaald te hebben, vind ik het nu wel prima. De herkenning in een stuk van Kamiel Maase uit 'De helden van de 42 kilometer' hielp: 'Een avontuur. . . . Je weet bij de start van de marathon nooit hoe het zal zijn na 30 of 35 kilometer: kun je op je tandvlees naar een mooie tijd lopen, of gaat het kaarsje uit?'

Voorlopig is lopen voor mij . . . elke keer weer anders!

NN Marathon Rotterdam 2018

Running @ Rotterdam, NN Marathon Rotterdam 2018 8-4-2018

Paul Jansen

Bib #13559 , NL , Male

Photo

Video

Share

CHIP TIME	NAME	SPLITS KM.	PACE	TIME
03:50:35	5k	5 km	05:21 min/km	00:26:45
Gun time 03:50:47	10k	10 km	05:32 min/km	00:54:23
Finished 42.195 KM	15k	15 km	05:27 min/km	01:21:37
Speed 10.98 km/h	20k	20 km	05:27 min/km	01:48:50
Pace 05:28 min/km	21.1k	21.097	05:24 min/km	01:54:45
	25k	25 km	05:29 min/km	02:16:10
	30k	30 km	05:32 min/km	02:43:52
	35k	35 km	05:24 min/km	03:10:54
	40k	40 km	05:35 min/km	03:38:51
	Finish	42.195	05:21 min/km	03:50:35

Overall position
3990
Out of 13997

Men
3555
Out of 10677

M50
335
Out of 1271

Mijn splits en resultaat van Rotterdam, ook in de posities iets met veel 3en en 5en

Ps. dit is de reportage die de NOS heeft gemaakt over recreatieve hazen van Rotterdam, mijn koppie komt in beeld bij het omkleden in de eerste seconden.

<https://nos.nl/video/2226622-hoe-de-hazen-liepen-in-de-marathon-van-rotterdam.html>