

De Ronde Venen Duo Marathon. Het duo doet verslag.

José Kloosterman:



In mijn agenda stond sinds enkele weken bij 17 November de Ronde Venen Duo Marathon genoteerd. De organisatie van dit evenement was in handen van Frans en Michael Woerden. Twee lopers uit Mijdrecht die jarenlang de snelste waren op onze Vlinderlopen en altijd op de fiets naar Houten kwamen. Ze waren zeer vereerd met ons bezoek, ook al waren wij met de auto.

Het was een halve marathon die niet op mijn wensenlijstje voorkwam maar waar ik door de blessure van LGH-loopmaatje Paul Jansen wel aan de start stond. Paul was van plan geweest

de hele Ronde Venen marathon te lopen, maar moest daarvan afzien omdat zijn spieren daar ernstig tegen protesteerden. Hij zou daar zelfs zijn loopvriend Dominique 'hazen' die graag een marathon onder de vier uur wilde lopen maar het werd dus een halve voor hem en een halve voor mij.

En zo stonden Dominique en ik aan de zonovergoten start in Abcoude. Paul fietste mee en stond een stukje verderop op ons te wachten. "We lopen toch wel samen hè", vroeg Dominique heel vriendelijk aan mij. "Ja," zei ik "maar ik wil wel graag binnen de twee uur lopen". Zijn schema gaf 2 uur 1 minuut aan op de halve. Dat was voor Dominique totaal geen probleem en al vrolijk kletsend en grappenmakend gingen de Rotterdamse Kipchoge en zijn 'haas' op weg. Het parcours was prachtig. Wij liepen en Paul fietste door weilanden en langs bomen in herfstkleur naar Baambrugge, langs de Vinkeveense plassen, door Wilnis en Mijdrecht richting de Hoef waar Paul zijn fiets zou achterlaten en Dominique verder ging hazen op weg naar zijn eerste marathon onder de vier uur. De klok stond op 1 uur 58 minuten en ik gaf het stokje over aan Paul.



Paul Jansen:

Op de 21.1 km stonden Harry en ik de blijde lopers op te wachten. Na een mooie stripshow was ik klaar om ook te gaan te lopen. Na een warme wissel met José ging ik van start, op mijn ietwat koude voeten.



Hoe kwamen we hier ook alweer terecht? Kleine marathons vind ik leuk en geven fanatieke pacers de kans om voor een eigen tijd te lopen. Er waren vijf lopers van het pacingteam aanwezig. De sollicitatie van José voor de Duo Marathon was vlekkeloos. De Ronde Venen is klein en fijn, op de Duo kan je wisselen met de fietser waar en wanneer je wil. Wij hadden er voor gekozen om 'gewoon' halverwege te wisselen. Op sommige plekken, vlak na de start en bij het natuurgebied Botshol, kon niet gewisseld worden. De fietsers verlaten dan de



lopers en hebben een eigen route. Bij Botshol moeten de fietsers flink tempo gaan maken omdat hun route een stuk langer is dan die van de lopers, een uitdaging dus.

do	afst	tijd	do	afst	tijd
	1	6:00	22	2:06:35	
	2	12:00	23	2:12:10	
5 @ 6:00	3	18:00	24	2:17:45	
	4	24:00	25	2:23:20	
6:00	5	30:00	26	2:28:55	
	6	35:45	27	2:34:30	
	7	41:30	28	2:40:05	
	8	47:15	29	2:45:40	
10 @ 5:45	9	53:00	30	2:51:15	
	10	58:45	5:42	31	2:56:50
	11	1:04:30	32	3:02:25	
	12	1:10:15	33	3:08:00	
	13	1:16:00	34	3:13:35	
	14	1:21:45	35	3:19:10	
5:50	15	1:27:30	36	3:24:45	
	16	1:33:15	37	3:30:20	
	17	1:38:40	38	3:35:55	
6 @ 5:35	18	1:44:15	39	3:41:30	
	19	1:49:50	40	3:47:05	
	20	1:55:25	5:40	41	3:52:40
	21	2:01:00	42	3:58:15	
5:46	21.1	2:01:56	5:40	42.2	3:59:22

Speciaaltje

Dominique zat er fris fruitig bij en we genoten van het zonnige windstille weer. Heerlijk om door de prachtige veenpolders te lopen. De uitzichten werden alleen maar mooier. Even later ging de route tussen de Vinkeveense plassen door. Ik was de cateraar voor Dominique en zorgde voor de gels. Die gingen er bij Dominique goed in. Het vlakke tempo van 5:35 hielden we mooi vast tot kilometer 35. De laatste kilometers werd hij wel wat stiller, de grappen bleven uit en het praten was vooral aan mij. We vertraagden ons tempo iets om ademhaling en hartslag weer wat

rustiger te krijgen. Toen weer verder door een koeienschuur en daarna een zompig weiland. Het had de laatste dagen flink geregend. Dus dat betekende blubber. Ik had de blubber tot aan mijn enkels, Dominique nog iets verder.

We verlangden naar Botshol, dat kort daarna kwam. We merkten wel dat ons tempo in de modder was blijven steken maar we liepen lekker tussen de plassen door, over bruggetjes en tussen het riet. Dat ging heel aardig. Het streven van Dominique om onder de vier uur te eindigen was echter niet meer haalbaar.



In de laatste kilometers konden we Abcoude weer zien liggen. Ik heb Dominique op dat laatste stuk wat extra boos gemaakt door te porren, te schreeuwen en Ajax te noemen in de hoop dat hij er nog een schepje bovenop deed. Wat waren we blij toen we José weer zagen in Abcoude. We zijn als team over de finish gekomen en Dominique heeft zijn persoonlijk record inclusief zompig weiland en modderschoenen.

Dit wordt een mooie voor volgend jaar op het programma van de Loopgroep Houten ☺