

De virtuele LGH Marathon te Houten – Gerard Lettinck



Wat eraan voorafging

In het jaar voor de uitbraak van corona in Nederland zat ik in een lekker ritme van het regelmatig lopen van een halve marathonwedstrijd. Fanatiek trainen op de dinsdag- en de donderdagavond met in het achterhoofd het idee dat er telkens weer een nieuwe uitdaging zou komen. Daar kwam helaas half maart 2020 een abrupt einde aan. Al snel werden er maatregelen genomen om de verspreiding van het Covid-19 virus te beperken. Zo was het samen trainen op de dinsdag- en donderdagavond niet meer mogelijk en werd ook de een na de andere hardloopwedstrijd afgelast.

Een geluk bij een ongeluk is dat je het beoefenen van het hardlopen ook zonder trainingsmaatjes en/of begeleiding van een trainer kunt doen. Al is dat natuurlijk veel minder leuk. Omdat het beoefenen van het hardlopen zo in mijn levensritme zit, was het vanzelfsprekend dat ik op de dinsdag- en de donderdagavond mijn hardloopschoenen aantrok om in mijn eentje mijn trainingsarbeid te verrichten. Wat hielp was dat het voorjaar aanbrak en de dagen lengden. De zon deed ook vaak zijn best. Echter, ik hield mijzelf voor dat het alleen trainen van tijdelijke aard zou zijn.

Loopmaatje Berry

De maatregelen tegen corona werden soepeler en ergens half mei kwam de verlossende e-mail van Henk Hofman, dat we met een voorinschrijving op de dinsdagavond weer samen konden trainen. Bij de voorinschrijving werd aanvankelijk een indeling gemaakt op groepsgrootte en snelheid. Door deze indeling kwam het voor dat ik regelmatig met Berry van Oostrom trainde. Het contact was snel gelegd. Mede ook omdat Berry hetzelfde tempo in de intervaltrainingen aanhield.



Op de donderdagavond bleef ik alleen mijn duurlopen doen, want voor de training met de start op de Grootslag was nog weinig animo. Tijdens zo'n donderdagavond training liep ik Berry en een vriend voorbij, waarbij ik een opmerking maakte dat het sneller kon. Dit was schijnbaar prikkelend voor Berry, want tijdens een dinsdagavondtraining begonnen we voor de donderdagavond af te spreken. Later vaak via Whatsapp voortgezet.



Jongens van de gestampte pot (?)



Niet alleen de trainingsafspraken werden gemaakt via Whatsapp. Vaak kwamen Berry en ik tegen het einde van de training uit op het gespreksonderwerp "Wat eten we vanavond?" Van dat hardlopen krijg je toch enorme trek. Toeval of niet, boerenkool met worst aten we beiden vaak op dezelfde avond. Lasagne was een goede tweede. Dit werd dan gedeeld als "Eet smakelijk!". Toch was er ook weleens een mismatch....



Wedstrijdritme

Door de corona werden er als alternatief veelal virtuele hardloophwedstrijden georganiseerd. Helaas vond ik dat niet inspirerend genoeg om daar aan deel te nemen. Dus na een voorjaar en een zomer zonder echte hardloophwedstrijden was daar dan de schaarse mogelijkheid om in oktober aan een echte hardloophwedstrijd, onze eigen Vlinderloop, deel te nemen. En dan nog wel een coronaproof versie! Met het uitbouwen van de afstanden die ik op de "80 van Houten" loopavonden in september had gelopen, was de voorbereiding op de halve marathon van de Vlinderloop in oktober voor mij goed gegaan.



Mijn trainingsmaatje Berry ging de 15,2 km van de Vlinderloop doen, omdat de halve marathon in oktober nog een "stapje" te veel was. Maar uit zijn trainingszin en progressie maakte ik op dat hij binnenkort wel klaar zou zijn voor de halve marathon. Wat mij plezier gaf en positief beïnvloedde.

De Vlinderloop verliep fantastisch en het was goed om weer dat wedstrijdgevoel te ondergaan. Echter, kort daarna werden de coronamaatregelen opnieuw verscherpt door de komst van de tweede golf waardoor het organiseren van echte hardloophwedstrijden weer van de baan was.



Collectors item



De Evenementencommissie had reeds, met het succes van de Vlinderloop in het achterhoofd, ingezet op het organiseren van een LGH-marathon met ook kortere afstanden in Houten en alleen voor leden. De gezamenlijke start zou op 7 november bij het Masker in het Nieuw Wulfsebos plaatsvinden. Er was zelfs voor iedere deelnemer een medaille. Dit was voor mij de gelegenheid om regelmatig een halve marathon te blijven lopen. Maar met de aangescherpte coronamaatregelen werd de LGH-marathon aangepast naar een "virtuele" versie. De startmogelijkheden werden o.a. verruimd en het werd een zogezegd "onbepijld" parcours. Op een krokettenavond begon ik te fantaseren over het onbepijld parcours. Ik stelde mij voor dat ik bij een hongerklop tijdens het rennen toch een pijl van kroketten zag.

Toch maar met Berry afgesproken op de originele startdatum. Dus om 10:00 uur gingen wij in korte broek voortvarend van start. We hadden immers de onuitgesproken ambitie om rond de 1:40 u te eindigen op de halve. Tot ongeveer een kilometer of 11 zaten we op een gemiddelde van 4:45 min/km. Daarna zakte het tempo gestaag. Was het toch de "werkweek" die in de benen zat? Niettemin genoten we van het zonnige weer, het uitgezette parcours en de omgeving. Uiteindelijk

finishten we met een eindtijd waar wij tevreden over waren met als beloning een LGH-marathon medaille als collectors item.

