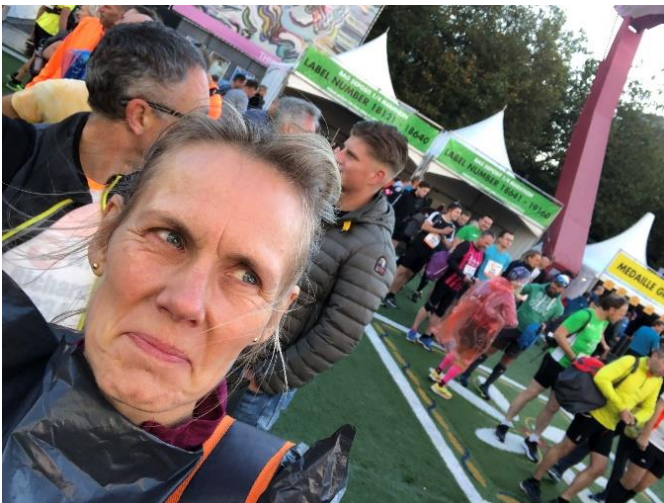


Mijn debuut op de marathon! - Heleen Groenenberg

Eindelijk is het dan zo ver: op 24 oktober ga ik voor het eerst 42,2 km aan een stuk rennen en wel op het 40^e jubileum van de marathon in Rotterdam. Na een aanloop van anderhalf, twee jaar en tussendoor wat blessures komt het er voor mijn 50^e dan toch van. Ik heb geluk dat ik een kaartje over kan nemen en zo zit ik zondagochtend om 7:15u in de auto om Eddy op te pikken en naar Rotterdam te rijden. Het laatste stuk gaat met de metro en daar vandaan lopen we naar het Schouwburgplein. De juiste kleren aan, vuilniszak om, bagage afgeven, nog een Snelle Jelle achter de kiezen en dan naar het startvak, vlak voor de Erasmusbrug.



Na een regenachtige week is het weliswaar fris, maar de lucht is stralend blauw en de stemming in het startvak is uitgelaten. Ik ben ingedeeld in wave 4 en Eddy heeft grootmoedig de derde voor de vierde wave geruild. Gezellig, we gaan samen lopen. Er komen leuke appjes van mensen die ons succes wensen. Wil ik nog naar de wc? Nee! Lee Towers zingt nog even zijn lied (Is het hem echt? Of toch een bandje?) en nadat we drie waves voor hebben laten gaan, mag ons vak dan eindelijk los.



Jippie! De meute draaft de brug over. Er is geen sprake van dat we zelf een tempo kunnen kiezen. Iedereen gaat mee in de cadans van een 5'30 tempo. We zien de vlaggen van diverse hazen en haken eerst aan bij een groepje dat mikt op een tijd van 4:20. Dat gaat makkelijk en we dribbelen het groepje al vlot voorbij, over de Stadionweg richting De Kuip. Daar is de eerste waterpost al en drie bekertjes gaan al rennend achterover.

Verder gaat het, richting Lombardijen. Wat is het gezellig overal. Muziekensembles uit de hele stad zijn uitgerukt en hier staan ze op de goede plek, want we kunnen er nog royaal aandacht aan besteden. We halen een hoop mensen in en hebben ook de haas voor 4:10 al achter ons gelaten. Rond de 8 km verstop ik me en mijn enkel doet zeer, maar niet al te erg. De kilometers vliegen voorbij.



Dan komen we in een onverwacht landelijk stuk aan de zuidkant van de stad, langs het Havenspoorpad. Daar is de eerste sponspost en zowaar ook de 4:00 haas. Een paar kilometer verder slaan we rechtsaf. Op de Slinge lopen we een stuk heen en weer op hetzelfde stuk. Bij de U-bocht staat een stel bejaarden in rolstoelen met dekentjes erover. Het is aandoenlijk hoe zij zitten te genieten! Verderop lopen we langs een toilet en eigenlijk wil ik wel stoppen, maar iemand anders is me net voor. Wachten of niet? Toch maar doorlopen, een halve minuut kwijt geraakt. Mijn enkel wordt pijnlijker en begint me zorgen te baren.

We maken een bocht naar rechts en een wijde bocht naar links. Rond de 18 km is daar ineens Ahoy, waar ik toevallig pas nog was. Het voetgangerslicht op het Zuidplein laat bij groen nog altijd het winnende Italiaanse nummer van het songfestival horen. Inmiddels is het makkelijkste stuk echt wel voorbij en begint het lopen meer op werken te lijken. Toch is ons tempo nog steeds behoorlijk vlak, net boven de 5:30. Ik tel de kilometers af naar de helft. We slaan rechtsaf richting Maashaven en na de vierde waterpost is daar de mijlpaal voor de halve marathon. In de verte lonkt de Erasmusbrug alweer, maar ik weet dan nog niet dat die nog zeker 6 km ver is.

Het wordt lastiger. Daar staan weer een hoop vrijwilligers met sponzen. Ik heb al een paar gelletjes en de nodige suikertjes op en begin aan een suikerige ontbijtreet, die ik rond de 25 km wegwerk. En dan zijn we ineens weer op de brug! Ik kom nog omhoog, maar met meer moeite dan na de start. Wie zei dat dit een vlak parcours was? Gek genoeg voel ik mijn enkel niet meer. Verder maar, nu weer omlaag langs de plek waar we twee uur eerder startten, linksaf, U-bocht naar rechts, Blaak, gelijk omlaag een tunnelbak in. Nu moeten we alweer omhoog. Ik verbijt me en klim er weer uit. Het zal er wel niet soepel uitzien. Oef.



We gaan naar de 30 km. Waar blijft die waterpost? De kilometers van de organisatie zijn langer dan die van mijn horloge. We stoppen bij de waterpost, maar het is moeilijk daarna weer op tempo te komen. We lopen de Boezemstraat in, waar snellere lopers alweer op de terugweg zijn. Wij moeten zelf eerst de Kralingse Plas nog rond. Volgens Eddy zakt ons tempo in en als ik nog in de buurt van de vier uur wil finishen, moet ik wel in actie komen. Ik had er geen erg in, maar geloof het direct. Maar waar moet ik de puf voor een versnelling vandaan halen? Het is een hele krachttoer, maar het lukt toch

enigszins. Gelukkig kan ik achter Eddy aanhobbelen, want anders was ik zeker teruggevallen.

Het is aardig afzien, maar de kilometers rijgen zich gestaag aaneen. Daar is de 35 km. Het is geen optie meer om niet te stoppen bij de waterpost. Ik moet mijn benen een minuutje rust geven. Verder. Nog maar 7 km, dit kan ik. De Kralingse Plas hebben we gerond en met een scherpe bocht rennen we weer de Boezemstraat in.



Mensen roepen mijn naam en elke keer vraag ik me af of er een bekende in het publiek staat. Met Eddy gaat het nog prima zo te zien. Bij elke speaker met housemuziek gaan zijn handen lachend de lucht in. Bijna bij de 40 km. Wil je nog stoppen bij de laatste waterpost? Ik moet wel, heel

eventjes. Mijn benen zijn zo moe. Maar dan: de finale. Ik ruik de eindstreep en Eddy waarschuwt niet te gaan sprinten met mijn zere benen, voor zover ik dat al zou kunnen. Het pad wordt steeds smaller en de rijen publiek worden dikker. Daar zie ik eindelijk de finish!! Nog even, nog even, nog even... en dan ben ik er, na ruim 4 uur.



Ik ben er, ik ben er echt. Ik wil gaan zitten, maar moet doorwandelen voor de mensen achter mij en om te voorkomen dat ik straks niet meer op kan staan. Om me heen zie ik mensen selfies maken en benen stretchen, maar ik ben opperdepop en kan nauwelijks lachen. Daar is mijn medaille. Hallo medaille.



Mijn hamstrings en kuiten staan in de fik. Ik kan me niet voorstellen dat ik vandaag nog bij de auto terugkom. Voetje voor voetje schuifelen we via het Schouwburgplein terug naar de metro. Langzaam word ik weer een beetje mens. In de metro zien we een mevrouw met een sambadrum. Dank u wel voor de support! Voor ons is het ook een marathon, zegt ze.



En dat was dan de marathon van Rotterdam. Ik vond het zwaar, maar het was een geweldig event en ik zou het zo weer doen. Superblij, trots en dankbaar ben ik dat ik dit heb kunnen doen. Hiep hiep hoera voor Loopgroep Houten, want op eigen houtje was ik niet zover gekomen. Samen loop je verder!

