

Rotterdam Marathon Bas en Alrik

42 Kilometer en 195 meter. Wat een ellendige afstand. We hebben mogen ervaren dat het bovennatuurlijke krachten kost van een lichaam.

Training

We hebben beiden afgelopen zomer onze rondjes gelopen, aan de dinsdagavond trainingen deelgenomen en een goede basis neergelegd om sowieso een halve marathon te kunnen lopen. Alrik heeft zich twee jaar geleden al ingeschreven voor de hele marathon, Bas doet dit op een zwak moment zodra het groene licht komt van burgemeester Aboutaleb dat de marathon doorgaat. Het moment om te gaan trainen!



De 80 van Houten kwamen als geroepen, goede training om kilometers te maken, we hebben er zelfs een stukje aan vastgeplakt. Op dinsdagavond zijn we langere stukken gaan trainen, maar meer dan 27 kilometer zit er niet in. Zijn we er klaar voor? Ja hoor, laat maar komen!



De marathon

De aankomst in Rotterdam is al geweldig. Allemaal mensen om je heen die net zo gek zijn als wij. Je voelt door de entourage, de muziek en alles eromheen dat je adrenaline stijgt. Het ophalen van het startnummer geeft een extra boost, nu wordt het wel heel officieel!

En dan is daar het grote moment dat je je met duizenden mensen mag begeven naar het startvak, in ons geval, wave 5. Het is nog fris, maar de zon schijnt en geeft een fantastisch licht op de stad. Lee Towers kan zich weer niet inhouden en zijn stem galmt over alle lopers heen, maar ook dat is weer





een extra motivatie. Om 10 uur horen we het startschot voor de snelste lopers en ondertussen verzamelt de rest zich op de juiste plek. Wave 2 gaat weg, wave 3 gaat weg en we horen dat wave 4 zich mag opmaken voor de start. En dan begint het. Wave 5 komt ook in beweging. We lopen langzaam zo'n 600 meter richting het startpunt, maar dat wordt niet meegeteld :-)

Als we dan eindelijk bij het startpunt komen is het gevoel ook: laat maar komen, we hebben er zin in. De start is aan het begin van de Erasmusbrug die we twee keer moeten trotseren, maar de eerste keer is het peanuts: vol adrenaline, veel mensen langs de kant en nog energie.

Eenmaal de Erasmusbrug over wordt het langzamer stiller langs de kant, af en toe een groepje mensen of een sambaband. Er wordt wat minder gepraat tussen lopers onderling en je hoort vaker gehijg of de voetstappen op het asfalt. Maar het gaat ons goed af. We houden onze kilometertijd in de gaten, het zonnetje schijnt en het gaat goed. Eerste gelletje erin, gebruik maken van eerste drankpost en vervolgens langs het meest zuidelijke punt van de route lopen richting Slinge.

Onderweg op bepaalde plekken weer veel mensen, opzweepende muziek en nog steeds gaat ie lekker. Bij Slinge is het ongelooflijk druk met mensen. Wat een gezelligheid en enthousiasme. Het houdt niet op. En voordat we het goed en wel doorhebben zitten we op de helft van het parcours en denken we weer in de buurt van de Erasmusbrug te zijn. Maar dat valt nog tegen. Na 24 km geeft Alrik aan dat Bas z'n eigen tempo moet aanhouden, Bas loopt op dat moment net wat makkelijker.

De Erasmusbrug doemt weer op en wat een drukte langs de kant, ook voor- en na de tunnelbak als we het centrum weer inlopen waar ook familie en bekenden langs de weg staan. Crooswijk, berucht door het fanatieke publiek, maar hoe gaaf! En dan komt het Kralingse Bos, kilometer 30 ongeveer, bekend omdat daar veel lopers stuk gaan. Wij dus ook, maar ieder op z'n eigen manier.

Bas lag een stuk voor, maar krijgt last van rug en voet. Moet af en toe stoppen en komt letterlijk geen stap verder. Alrik krijgt kramp in hamstrings en kuiten, af en toe stretchen, maar mensen langs de kant schreeuwen je naam dat je verder moet. Met nog ongeveer zes kilometer te gaan lopen we langs drie grote schermen waar mensen een persoonlijke boodschap kunnen geven om lopers te ondersteunen. En wie komt er vol in beeld: Emma!! Hoe gaaf! Ze roept ons toe dat we het kunnen en dat we nog maar een paar kilometer hebben te gaan. Dat geeft een enorme boost!

Bij kilometer 39 moet Bas wederom stoppen, maar dan hoort hij iemand uit het publiek door een megafoon roepen: 'kom op Alrik, dit hebben we niet afgesproken, ga door! Je kan de finish ruiken'. Bas realiseert zich dan dat Alrik dus achter hem loopt en ja hoor, we zien elkaar, maar onze fysieke staat is wat minder dan in het begin. Ieder met onze klachten, maar met focus en wilskracht om de finish te halen gaan we door. En we halen het uiteindelijk, moe maar voldaan, niet klachtenvrij, maar allebei bijzonder blij dat we onze eerste marathon hebben uitgelopen en dat onder de vier uur. De laatste pakweg 10 kilometer was voor allebei heel pittig, maar: 'we did it'!



Zo leuk om op dinsdag iedereen op de training te zien, verhalen uit te wisselen en het samen nogmaals te beleven. Was het het waard? Ja! De beleving, publiek, sfeer, maar ook je eigen kunsten maakten dat het een mooie dag was.

Volgend jaar weer? Wie weet!

Bas en Alrik

