

# Mijn eerste Marathon, De Berenloop op Terschelling 6-nov-22 – Emma van Breda

Wat hier aan vooraf ging...



Een van de mooiste en zwaarste marathons van Nederland.

**Mei 2022:** Op bezoek bij mijn zus in het verre Brazilië lag ik in de zon met het boek: 'Missie Marathon' onder de arm. Het inspireerde mij en ik realiseerde mij dat het uitdagen van mijzelf hem niet altijd zit in "extra mijn best doen op werk". Ik had besloten mijzelf in het jaar 2022 uit te dagen op sportvlak. Inschrijven voor een Marathon. Omdraaiend op mijn zonnebedje bekeek ik de hardlooptkalender van Nederland en zag daar als laatste marathon 'De Berenloop Terschelling' staan. Dat moest hem worden! De laatste op de kalender, betekende voor mij, véél voorbereidingstijd.

**Juni – aug 2022:** In de weken die volgde betrapte ik mijzelf er meermaals op dat ik én met een voedingsschema én een trainingsschema én last van mijn enkel én een zomervakantie waarin ik móest trainen van mijzelf maar de omstandigheden er niet naar waren... uiteindelijk een beetje sip werd van mijzelf. Tijd voor verandering. Ik stelde mijn doel bij en zette de knop in mijn hoofd om. Ik MOET geen marathon lopen, ik WIL een marathon lopen. Doelstelling: uitlopen én genieten!

**Sept - okt 2022:** Dit waren de lekkerste voorbereidingsweken die er waren. Lange duurlopen langs de Kromme Rijn, trainen op de momenten die voor mij paste. Met een druk sociaal leven ernaast heb ik eigen keuzes gemaakt om wél maar ook om voornamelijk niet altijd aan te haken bij de LGH trainingen. De dinsdagtrainingen werden ingevuld met: 'Lopend vanuit Schalkwijk naar de training, trainen, lopend terug'. Dit resulteerde in een mooie 18 – 20km training op de dinsdag. En de rest van de week vulde ik op eigen manier in. Loslaten was hierin key en ik zat goed in de wedstrijd.



**4 – 7 nov. 2022:** Vrijdagavond 4 nov. Aankomend op een donker Terschelling had ik vriendlief gestrikt om mij te supporten. Zowel hij als ik wisten niet wat ons te wachten stond. We hadden de fietsen mee en een huisje in Oosterend. Waarbij zaterdag 5 november de zon scheen en we de hele marathon hebben gefietst op de elektrische fietsen leek niets mij nog in de weg te staan.

Zondagochtend 7 november: in de stromende regen richting West-Terschelling. In de bus van Oosterend naar West zat ik met kriebels in mijn buik naar de start. Het was droog bij aankomst. Marco was op de fiets die kant op gegaan om mij met de fiets, zover het lukte, aan te moedigen. Dit was een gevoel wat ik al een tijd niet had gevoeld. Gespannen máár ik had er zin in. En ik was er klaar voor. Laat maar komen!

Start: na een minuut stilte i.v.m. het gevonden lichaam van het incident op Terschelling ging ik van start. In de eerste kilometer de rest van de LGH marathonners voorbij zien lopen. Met een grote 'toitotoi' aan de rest ging ik van start. Eigen koers, eigen focus, eigen race. Ik had mij voorgenomen niet te snel te starten. Uitlopen én genieten!



© Bjorn Parée

(foto door Bjorn Parée).

**1 - 17km:** Dit waren heerlijke kilometers. Droog van start. Marco zo goed als alle eerste 17km's aan mijn zijde. Op de achtergrond hoorde ik mijn broer nog op de facetime. Ergens hoorde ik nog een 'succes Em' van mijn moeder via facetime. Iedereen was er bij maar ik moest het alleen doen. Met de superenthousiaste support, niet alleen van Marco, maar ook van alle mensen die in de dorpjes stonden kreeg ik goede zin en liep ik constant met veel vertrouwen. Blijven lachen, blijven genieten

**18 - 28km:** Op 18km moest ik toch écht even plassen. Terug op koers zag ik letterlijk 200m verderop een dixie staan (jammer maar helaas) en toen sloeg het weer om. Regen, héél veel regen. De Boschplaat veranderde in een natte, koude, dorre omgeving. Hierin besepte ik mij dat de 'game on was' en dat het menens werd. Gelletje erin, oortjes in, capuchon over mijn pet en blijven gaan. Marco popte op uit de duinen bij het 20km punt en in de verte hoorde ik 'Lekker Em, ga zo door'. Wat een kanjer! En wat fantastisch dat hij er bij is!

**28 - 34km:** De kilometers streken voorbij. Door het natte bos probeerde ik soms nog plassen te ontwijken maar ook dat heb ik los gelaten. Met nog steeds een glimlach op mijn gezicht dacht ik aan hélémaal niets. Ik zat in het moment. Alhoewel ik een ellelange agenda voor mijzelf had opgeschreven met leuke onderwerpen die ik kon aansnijden als ik er doorheen zou zitten, blijf het stil in mijn bovenpan. Ik had getraind tot kilometer 34 en dat punt daarna... vond ik best spannend. Marco zou bij het strand staan om mij de laatste kilometers nog even op te fleuren. En ja hoor, daar stond hij. Volgens mij nog doorweekter en verkleumder dan ik 😊







**35 – 41km:** Met het betreden van het strand en het overschrijden van mijn maximaal aantal getrainde kilometers gebeurde er nog steeds niets in mijn hoofd. Waar blijft die vrouw met de hamer dacht ik nog? Ik keek om mij heen, zag gekleurde t-shirtjes voor mij door het strand struinen en mijn focus lag - nog steeds op uitlopen én genieten. Met een glimlach op mijn gezicht struinde ik het strand af, pakte ik wat water aan en liep ik de laatste route naar de finish. Ik was een marathon aan het lopen, ik ging het halen én ik was aan het genieten!



© Bjorn Parée

**42,2km:** De laatste kilometer richting de finish. Er kwamen al mensen met medailles mij tegemoet lopen die vanaf de Brandaris terug liepen. Met de finish in het vizier dacht ik: 'Dit was hem dan'. Ik kan niet ontkennen dat ik met een glimlach op mijn gezicht heel blij was om Marco over de finish te zien. Ik kwam tot stilstand, dat ging niet gemakkelijk want mijn lichaam wilde door, en ik realiseerde mij dat ik een bijzondere eerste prestatie had neergezet. Trots op het behalen van het doel, trots op de weg ernaartoe en trots op mijn supporter die het aan het eind van de dag bijna net zo zwaar had als ik 😊!

