

Mijn eerste marathon! Mijn ervaring van die van #de-mooiste (Rotterdam), Edwin Bruin

Waar begint die eigenlijk? Nou, niet pas aan de start vlakbij die bekende Erasmusbrug. Die start is trouwens een ander verhaal. Komt later. Ergens eind 2020 begint het te kriebelen om zoiets echt eens te doen, maar misschien wel eerder, vlak na de halve van Haarlem (als ik een halve kan, kan ik ook een hele...) maar ik liep van blessure maar blessure. Dus begon ik bij LGH met training en met een paar nieuwe schoenen. Doel was blessurevrij lopen en sneller en verder komen. Verder is gelukt, sneller is het volgende doel 😊



Dus jaren later, vanaf januari 2023 met een basis van ongeveer 17 km gingen we van start op zaterdag met een groepje de afstand opbouwen, heerlijk! Later samen met Ton doorgetraind zodat we niet eerst naar 'Noord' hoeven te fietsen. De trainingen in de wintermaanden gingen door weer en wind en soms horizontale slagregens.

Tussendoor nog ter voorbereiding de Asselronde in Apeldoorn gelopen in februari. Daar zat ik bij 16 km er aardig doorheen, ik moest er nog 9... hoe dan 42? Dat was wel in de tijd dat ik nog geen eigen watervoorziening met me mee droeg en gel alleen in m'n haar deed. Ook dat werd vlak daarna in de training opgenomen. Gewicht en allerlei soorten smaakjes gel.

In maart nog een Vlinderloop voor de afstand van 21km. Raar maar waar daar liep ik m'n snelste 10 km. Was niet echt de bedoeling, het moest een mooie voorbereiding zijn qua duurloop. Dat was het gelukkig ook. Door de blaren op m'n voeten had ik nog een andere uitdaging: wel/geen nieuwe schoenen zo vlak voor de marathon...



Tijdens een van de mooiste en langste trainingsronden door de bossen en heide van Zeist kwam er toch een knie blessure om de hoek kijken. De pees over de knieschijf. Gelukkig waren er nog een paar weken voor fysio en herstel. Dat rustiger aan doen voelde als slechte voorbereiding.

Op de valreep toch nieuwe schoenen, want ja was de knieblessure ontstaan door schoenen met meer dan 900km op de 'teller' en was ik dan ook van de blaren af...? Het doel: de grens van 4:00:00 waar ik onder wilde blijven werd er een van zien uit te lopen...

Daags voor de grote dag werd ik toch wat onrustig. Wat voor weer is het? Wat doe ik aan? En wat neem ik allemaal mee? Thuis merkten ze dat ook aan me, niet per se ten goede. Vrijdag nog een laatste massage van de kuiten, knie ingetapet. Helemaal klaar. Zaterdag was wachten op zondag. Zo voelde het.

Zondag voor de wekker wakker, het meeste lag al klaar en toch bijna tijd te kort. Maar op tijd bij Wibou. Op naar Rotje knor. Was gezellig in de auto met Wibou, Emma, Kristel en Ton. Kristel kletste

honderd uit. Spanning mischien dan toch? Voor mij noemde ze het de marathonontmaagding. Hoe dan ook, iedereen had er superveel zin in. De planning was parkeren bij Erasmus MC maar daar konden we niet komen dus een parkeergarage op Zuid ingedoken. Omkleden en op naar de tasafgifte. Nog wat sanitaire stops veroorzaakt door gezonde spanning en op naar het startvak. Wat een eind lopen was dat alleen al! Daar stonden we dan in wave 4, behalve Kristel. Ik in mijn wegwerp shirt met lange mouwen tegen de kou. Geen overbodige luxe.



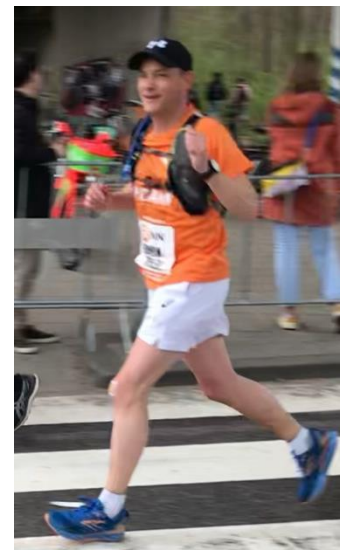
Met windje mee mochten we starten richting de Erasmus brug. Voor Emma was het de tweede keer, Ton de derde, de anderen al een paar meer, maar voor mij dus de eerste!

Die brug, de start, eerder al aangestipt, wat een publiek... maar opeens was dat even weg...daar kwam die even binnen hoor. "Ik loop 'gewoon' een/de marathon!!" Wauw, freaking 42km! dat was toch een droom. En wat liep het meteen al lekker. Al die mensen op het parcours en aan de kant. Die brug ging niet omhoog zo leek het. (Eenmaal terug aan het eind van rondje Zuid was dat wel anders). We liepen met z'n drieën wat te zigzaggen, tempo zat er goed in. Maar op een ge-

geven moment was ik Ton en Emma opeens kwijt. Ok, eigen race. Op naar de vier uur haas. (We begonnen achter de 4:20 haas)

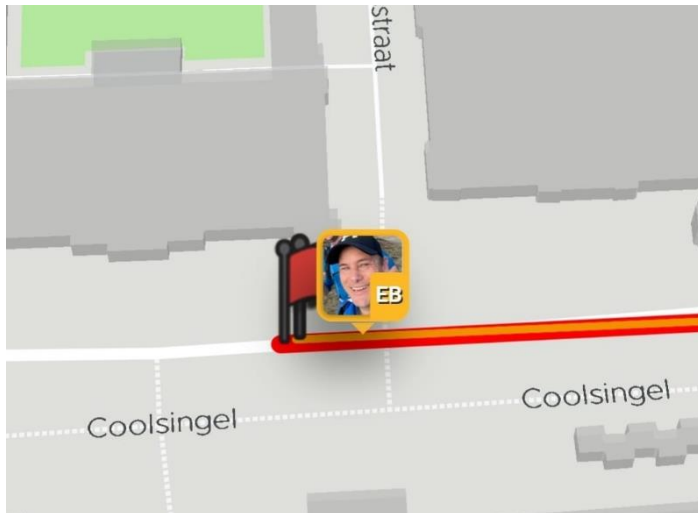
Het publiek 'op Zuid' was ook nog niet helemaal opgewarmd, maar gaandeweg werd het drukker. Bij tijd en wijlen werd het parcours ook erg smal, inhouden, niet op iemands hiel stappen en gaatjes zoeken om in te kunnen halen. Rond de 15 km maakte het parcours een u-turn, bleken de twee helemaal niet zo ver achter me te lopen, gezellig hoor. Dan ineens hoor ik m'n naam wel heel vaak én harder dan gemiddeld geroepen worden, stonden daar bij de 16km m'n zwager en m'n neefje, wat een verrassing!! Ik had geen bekende verwacht, dus heel gaaf zoiets. Geeft een boost. En door..

Het lopen ging nog steeds prima, niet m'n knie maar m'n achilles pees begon gevoelig te worden, tijd om iets te temperen. (inmiddels was de haas van 4 uur rond ook in zicht) Waar blijft die Erasmusbrug nou toch, het mocht wel meer opschieten eigenlijk, Maar ja dat heb je zelf in de



hand hè, ff harder doorlopen dan. Eenmaal in zicht veel publiek, de brug op was toch wel zwaar. Kort grond contact! Bijna boven schreeuwden mensen dat je de top bijna had bereikt en naar beneden mocht. En dan zie je de plek van de finish in de verte. Moet je nog een lusje, oeps.

Tunneltje Blaak was donker en omhoog pittig maar de 28 voorbij. Gezellige straten, uitbundige mensen, opzweepende muziek, gaan met die banaan. Bij 30 was het tijd voor een getelletje, maar verrek waar waren ze...de drie die ik nog had moeten hebben, zaten niet meer in m'n tas, wat een domper, want HOE moet ik dan nog 12 km lopen?? De positivo in mij (ja zit ook ergens) zei dat ik met trainen tot 21 ook nooit voeding nam, dus dit kon ook. En bij de 32 km stonden ineens



mijn buurman met een hardloop vriend als verrassing aan te moedigen!! Dat is echt goud, weer zo tof! Bij de 38 nog een keer.

Gelukkig onderweg van een enthousiaste toeschouwer die ik niet kende een banaan gekregen en gummi beertjes. Toch nog wat brandstof. Net wat ik nodig had ...benen waren zóó moe en zwaar. Nog een 'paar' km, maar even wandelen werd bestraft door het publiek met oppeppende woorden dat het nog maar een klein stukje was en ik het kon. Dus, huppakee, door! Die laatste kilometers durfde ik ook niet meer te stoppen, wilde het ook niet, maar o wat was het

zwaar 🤔. De menigte schreeuwde m'n naam en daarmee hielpen ze mij letterlijk naar de finish.

Eindelijk weer de Blaak hoekje om Coolsingel op. Finish in zicht nog even harder proberen te lopen. Horloge gaf al 42,2 aan maar ik moest zeker nog 200 meter, pfff. Over de lijn en dan mag je wandelen, wat raar voelt dat. Was dit het nou? Niet veel later had ik een gevoel in mijn benen dat ik nooit eerder voelde. De koek was echt op, gelukkig maar. Emoties kwamen los, tranen van blijdschap/geluk(t)!! WAUW. Is dat dan de marathon ontmaagding? hoe je verder bij de tassen komt en bij de auto maakt niet meer uit. Doel bereikt. Uitgelopen en Oh ja, de tijd: 4:02:05. Lang niet slecht, nee niet zeuren: Echt tevreden!

Op naar trainingen voor meer snelheid, gepusht worden om harder te gaan. En dan nog eens een poging! Tof hoor! wat een sensatie.

