

'Ik genoot van alle mensen onderweg en hun enthousiasme'

Esther is nog altijd trots op haar eerste halve marathon die ze op Tweede Paasdag in Utrecht heeft gelopen. En terecht. Wéér een stap verder in haar loopmogelijkheden, ontdekte ze. De halve marathon als uitdaging voor jezelf en dan die grote tevredenheid dát je het hebt gedaan. De redactie van *Over lopen gesproken* hoorde Esthers verhaal.

Waarom gaat iemand een halve marathon lopen? Waarom gaat-iemand überhaupt lopen? Esther: 'Lopen is voor mij een manier om de dagelijkse dingen even los te laten of er juist even rustig over na te denken. Het fijne vind ik dat je kan lopen als je er zin in hebt. Geen vaste tijden van b.v. de sportschool. De loopgroep brengt ook een stuk gezelligheid mee, maar daarnaast ook de stimulans van medelopers. Het euforische gevoel als ik lekker buiten ben geweest en voldaan de dag kan beginnen. Ik loop het liefst 's morgens.'

Per week 1 kilometer verder

Esther loopt sinds februari 2011 mee met Loopgroep Houten (LGH). Tot die tijd liep ze 1 x per week, hooguit 2 x, en met moeite 10 km. De stimulans van de medelopers van de loopgroep zorgde ervoor dat ze over langere afstanden ging nadenken. Ze werkte in haar eigen trainingen rustig naar een langere afstand toe. Esther: 'In de lente van 2011 besloot ik met de Dam tot Damloop mee te doen in september (10 EM) en de Zevenheuvelenloop in november. Ik ben 3 x per week gaan trainen. De training met de loopgroep, 1 x per week een kortere loop van ongeveer 6 km en een duurloop (DL). Tijdens de DL ben ik per week een kilometer verder gaan lopen. Dit ging zo lekker dat ik mij bedacht dat ik een halve marathon ook aan zou kunnen. Het leek mij geweldig om een halve marathon te lopen. Ik wilde kijken of ik meer kon dan ik altijd dacht. Daarnaast wil ik een voorbeeld zijn voor mijn zoon en stiefdochter. Ik vind sporten heel belangrijk maar ook het aandurven om uitdagingen aan te gaan.'



Het gaat niet vanzelf

Ter voorbereiding op de halve marathon van Utrecht is Esther doorgegaan met het per week een kilometer uitbreiden van haar duurloop. Ook haar tweede eigen training per week werd langer: niet meer de 6 km, maar 10 tot 12 km uiteindelijk. Vervolgens deed ze haar voordeel met het schema dat ze op de website van onze eigen loopgroep vond. Uiteraard ging dit niet allemaal vanzelf: 'Ik wilde 3 x per week trainen. Dit in de agenda gezet en afspraken eromheen gepland. Toch liep het soms anders door b.v. een weekendje weg waarin ik precies mijn langste DL moest lopen. Met een beetje schipperen lukte het wel. Doordat ik mij had ingeschreven voor de halve marathon had ik de juiste stimulans om wel te gaan lopen waar ik anders wellicht een keer had overgeslagen.'

Esther deed nog meer ter voorbereiding: 'Ik lees maandelijks het blad Runnersworld en volg op twitter "@loopmaatjes". Dit is een groep mensen die allemaal hardlopen en hierover twitteren. Dit stimuleert ook enorm - zie je ook hoe anderen trainen en opbouwen voor prestatielopen. De dagen voor de halve marathon probeerde ik meer koolhydraten te eten. Door de onbewuste spanning is dit niet zo goed gelukt omdat ik niet zo veel honger had ;-).'

Afstand of tijd?

Uh, als je over de Dam tot Dam-loop zoveel en zoveel loopt... en een halve marathon is maar 5 km meer... dan kun je misschien wel een tijd lopen van... Nee, bij Esther gaat het om de afstand. Of toch niet? Esther: 'Ik loop een duurloop bij 10 km/u. Ik loop eigenlijk alleen op afstand, niet zo op tijd. Als ik maar loop en het goed gaat, dan ben ik tevreden... Maar bij een prestatie-loop heb ik stiekem toch wel een tijd in mijn hoofd die ik probeer na te streven. Ik hoopte in Utrecht op 2:06 uur uit te komen.'

Tweede Paasdag: de loop!

'Ik startte om 14.00 uur pas. Om 11.00 uur ging de 10 km van start en ik wilde bij een loopmaatje kijken die daaraan mee deed. Ik was al op tijd opgestaan, rustig ontbeten en op tijd naar de stad vertrokken. Samen met John en Irene ben ik naar het startvak van de halve marathon gegaan. Marion deed ook mee, maar haar heb ik voor de wedstrijd niet meer gezien.'

'Ik hield mijn gemiddelde tijd in de gaten op mijn GPS-horloge en merkte dat ik heerlijk liep met een gemiddelde van iets boven de 10 km/u. Sneller dan normaal, maar ik had er alle vertrouwen in dat ik dat vast kon houden. Ik genoot van de mensen langs de kant en hun enthousiasme. Mijn man zou bij de Dom staan. Dat was een heerlijk vooruitzicht en daar leefde ik naar toe.'

'Op dat zelfde punt had ik het ondertussen ook erg zwaar. De snelheid in het begin had plaats gemaakt voor een zeer rustig tempo van dik onder de 10 km/u. Ik had op mijn telefoon muziek gezet om lekker naar te luisteren. Ik liep normaal met de radio aan maar soms stoorde deze tijdens dit soort evenementen. Nu kon mijn eigen muziek mij afleiden door de moeilijker momenten. De laatste km's heb ik mij bedacht hoeveel liedjes ik nog moest en dat hielp gelukkig wel. Eenmaal over de finish was ik enorm trots op mezelf dat ik deze afstand had volbracht en dat mijn zoon onverwacht aan de finish stond, was een heerlijk gevoel. Ik liep recht in de armen van Marion en alle felicitaties van haar, mijn zoon en man vlak na de finish gaven mij weer vleugels!'

Heel erg gezellig!

'Het trotse gevoel voert nog steeds de boventoon. Dat ik dat toch kan, is geweldig. Ik heb er ook al veel van geleerd. Het is toch een flinke afstand en moet mijn krachten beter verdelen. Tijdens het lopen was ik mij ook erg bewust van het feit dat ik gezond ben en ik deze afstand zonder problemen kan lopen. In mijn omgeving zijn een paar mensen niet in deze gelukkige positie en de gedachte daaraan maakte mij soms wat emotioneel en gaf mij ook de moed om door te lopen.'

Ik heb genoten van de trainingen in de opbouw naar de halve marathon. Het feit dat het lukte gaf vleugels. Ik heb ook een paar trainingen met Marion gedaan waaronder één keer de 21,1 km als training. Dat was stimulerend en ook nog eens heel erg gezellig!'



Plannen: Amersfoort en Eindhoven

'10 juni ga ik mijn volgende halve marathon lopen, in Amersfoort. (*Ondertussen is deze loop door Esther gedaan, red.*) Hier sprak mij de route vooral aan zoals door de dierentuin, over militair terrein en langs de grachtjes van de oude binnenstad. Ben erg

benieuwd! De inschrijving voor de halve marathon in Eindhoven is inmiddels ook een feit. Die is pas op 14 oktober, dus heb eerst een beetje rust na 10 juni. Marion gaat ook in Eindhoven lopen waardoor we gezellig af en toe samen kunnen trainen.'