



# ***LGH in Barcelona op de kaart gezet***

*Door Harry van der Graaf*

## ***De aanloop naar de marathon van Barcelona***

Dit jaar was de groep die aan de voorjaarsmarathons begon extra groot. Iedereen had gekozen voor zijn eigen parcours waardoor tegelijkertijd getraind werd voor Diever, Utrecht, Rotterdam en Barcelona.

De groep die voor Barcelona had gekozen was zo enthousiast uit Terschelling teruggekomen dat ze meteen al de volgende marathon wilde vastleggen. We hadden daar aan de prachtige Berenloop meegedaan. De grote hoeveelheid foto's en verhalen getuigen dan ook van loopsuccessen, plezier en gezelligheid.

In november, nog maar net de spierpijn van Terschelling uit de benen, hadden al 10 lopers en een enthousiaste partner de vlucht naar Barcelona geboekt en via Peter Nibbelke hadden wij een perfect hotel dicht bij de start kunnen reserveren. Het enige dat nog moest worden gedaan was serieus trainen.



*Berenloop Terschelling 2011*



*Harry in de rol van supporter*

Begin januari werd daar dan ook direct mee begonnen. Gestag werden de afstanden van de langzame duurloop op de zaterdagochtend opgerekt tot 30 km en meer. Elke week zagen wij het voorjaar en de grote dag dichterbij komen. Ik zelf had mij al voorgenomen geen marathons meer te lopen maar mij te beperken tot 30 km of minder. Dit uitgangspunt leidde er voor mij toe dat ik de hele lange afstanden niet meer hoefde te lopen en mij kon beperken tot maximaal 25 km.

Helaas liep ik in deze rustige trainingsperiode toch nog een achillespeesblessure op waardoor lange afstanden helemaal niet meer mogelijk waren. Mijn plan om 21 km te gaan lopen werd veranderd in 10 km en uiteindelijk in helemaal niet lopen maar dan als toeschouwer mee te gaan.

## Het marathon weekend in Barcelona

Samen met Jacqueline, de vrouw van Ron, heb ik dus de marathon dit keer van een heel andere kant beleefd dan voorheen.

Uit de ervaring van eerdere groepsreizen met onze hardloophoudvrienden met bestemming Berlijn, Hamburg, Antwerpen, Parijs en London, weet ik dat van een rustige voorbereiding ter plaatse niets terecht komt omdat elk moment benut wordt om zoveel mogelijk indrukken op te doen. Ook dit keer was dat het geval.

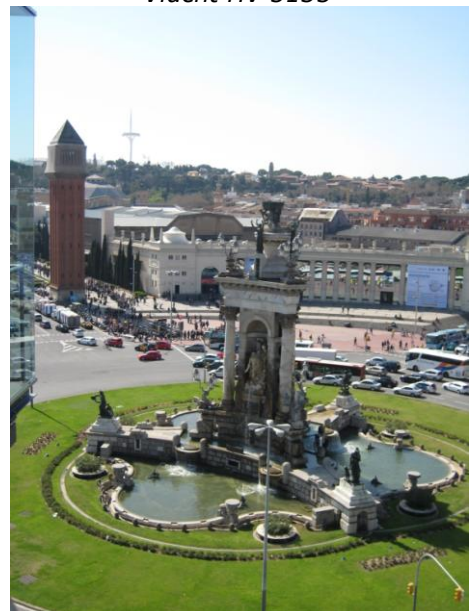
Na een mooie vlucht kwamen wij op vrijdagmiddag aan in een zonovergoten Barcelona en gingen na een korte rustpauze in het hotel direct onze startnummers ophalen en restaurants regelen om later op de avond en de volgende dag goed te kunnen eten. De eerste avond werden wij uitstekend verzorgd in een Grieks restaurant en is er ontzettend veel gelachen.



Vlucht HV 5135



Desirée heeft haar startnummer ☺



Plaça d'Espanya: Start & Finish gebied



Olympisch Stadion op de Montjuïc

De volgende dag begon met een breakfastrun die bestond uit de laatste vier kilometers van de route van de Olympische marathon met als finish het Olympisch Stadion. Die marathonlopers van 1992 hebben het niet makkelijk gehad tijdens die laatste kilometers. Het was de beklimming van de Montjuïc!

Daarna verkleden, boodschappen doen (*camelbaks* aanschaffen voor Gerda en Desirée) en door naar park Güell dat wij na een stevige wandeling en uitputtende trappenklim bereikten. Van daar hadden wij een prachtig uitzicht over de stad en kon je de sfeer van het park goed proeven.



*Voor Messi junior*



*Parc Güell*

Na nog even een Messi-outfit gekocht te hebben voor kleinzoon Tieme (maat 0) was het al weer tijd voor het diner.

Dit keer in een Italiaans restaurant vanwege de grote behoefte aan pasta. Het contrast met de vorige avond kon niet groter zijn. Van de service en de menukaart klopte niets, wachten op elkaar zodat wij gezamenlijk konden eten had geen zin omdat het eten per bord en met grote tussenpozen naar boven werd gebracht. De ober was vast ook in training. Gelukkig konden wij er wel ontzettend om lachen en bleef de stemming goed.



*Meer gelachen dan gegeten*

## **M-day**



*Voor de start*

Op zondag, de marathondag, vroeg uit de veren en snel naar de start. Op het Plaça d'Espanya bij de start was het een enorme drukte met 19.000 lopers. Jacqueline en ik hebben de lopers veel succes gewenst en zijn snel een plaats op het parcours gaan zoeken. Door te lopen en de metro te nemen hebben wij op vijf plaatsen langs de route en finish veel lopers zien passeren. Ik kan wel zeggen dat het zoeken naar bekenden in zo'n massa lopers een zeer vermoeiende klus is maar wel ontzettend leuk. Al onze lopers zijn, ondanks het zware parcours, veel op en neer en de warmte, goed binnen gekomen. Een speciale vermelding verdient Gerda die als een van de eerste vrouwen in haar categorie finishte.

John Ruijg	3:23:51
Wessel van Rietschoten	3:34:34
Peter Nibbelke	3:37:32
Gerda Weitkamp	3:37:45
Rob van Dijen	3:55:14
Desirée Kooloos	3:55:15
Ron Switzar	3:55:18
Gerard Nafzger	4:08:31
Hans van der Ven	4:18:50
José Kloosterman	4:22:14
Han Kwee	5:06:58

*Topprestaties !*



*Afkoeling na een warme finish*

Na de loop bleek iedereen nog zo veel energie over te hebben dat de middag en avond nog volledig werden ingevuld met wandelingen over de Ramblas, bezoek aan de haven, eten bij het Hardrock cafe en het bijwonen van een Flamenco-voorstelling in het beroemde Palau de la Musica Catalana. Daarna nog een borrel in het restaurant en toen was het wel tijd om het bed op te zoeken. Volgens mij hebben de lopers die dag wel 60 km gelopen, maar Jacqueline en ik hebben ook onze meters gemaakt.



*La Pedrera – Casa Milà*

De volgende dag zouden wij pas in de avond terugvliegen dus kon de dag nog volop benut worden. De groep wilde naar de Sagrada Familia van Gaudi maar daar aangekomen bleek er een enorme rij voor de kassa te staan waarop besloten werd een van de appartementen die Gaudi heeft ontworpen te bezoeken. In de middag was plaats gereserveerd in een tapasrestaurant waar wij ons enorm te buiten zijn gegaan aan wat de kok allemaal kon bereiden.



*Echte spaanse tapas*

Zo kwam er langzaam een eind aan vier dagen Barcelona en kwamen wij na een late avondvlucht 's-nachts om 02.00 uur thuis. De meesten van ons moesten de volgende dag weer vroeg aan het werk maar de voldoening heeft het overwonnen van de vermoeidheid. Onderweg werden al weer plannen gesmeed voor een volgende marathon. Voorlopig staat Wenen in april 2013 op de kaart.

Overigens, bij de finish van de marathon ben ik als publiek zo door mijn enkel gegaan dat ik het programma van de maandag maar heb laten schieten en heerlijk, samen met José, een dag op het dakterras van het hotel heb doorgebracht. Met wat gestrompel en met behulp van een bagagekarretje heb ik de terugreis over de vliegvelden gemaakt. Het maakte de ervaring van Barcelona er niet minder om.

## Wist u dat:

- We het ontstaan hebben meegemaakt van de 'Camelbak girls'?
- Gerda structureel door het rode stoplicht loopt en een agent daar zelfs niets van durfde te zeggen?
- Desiree erg veel last had van een losschietend bh-bandje en dat Gerda dat midden op de Ramblas moest vastmaken door onder haar jurk te kruipen?
- Het begrip downloaden voor de groep een heel andere betekenis heeft gekregen? (info bij John)
- Hans en Gerard naar een wedstrijd van Barcelona hebben gekeken in de veronderstelling dat het een live-uitzending was? In werkelijkheid was de wedstrijd al een week geleden gespeeld!
- Wist u dat Harry zo blij was om José weer te zien dat hij van een paaltje tuimelde en daar nu nog dagelijks van geniet?
- Wist u dat je in Barcelona beter pasta bij een Griek kan eten dan bij een Italiaan?
- Wist u dat Gerda in Barcelona van geslacht is veranderd. Kijk maar naar de uitslagen.
- Wist u dat wij een fantastisch weekend hebben gehad en dat het volgende reeds in de planning zit?



*De Camelbak girls*