

## Waarom zou je naar Stockholm gaan? Om een halve marathon te lopen natuurlijk !

### Hoe het allemaal begon

Eigenlijk was onze trainer Erik er de schuldige van dat ik mij in dit buitenlandse avontuur heb gestort. Hij meldde namelijk op een geven moment bij de 'mededelingen' dat er een hardlooptkalender op de site van Loopgroep Houten was geplaatst. (Voor degenen die het niet helemaal kunnen plaatsen: de 'mededelingen' is het moment aan het begin van de training waarop het altijd heel stil is en er één persoon aan het woord is om zijn of haar zegje te doen.) Ik was in ieder geval nieuwsgierig geworden en na wat nadenken en nakijken in de agenda, kwam ik terecht bij de halve marathon van Stockholm. En dat is best ver als je nog nooit verder hebt gelopen dan Linschoten.



### De voorbereiding

De voorbereiding van deze wedstrijd liep zoals dat altijd bij mij gaat: 'gewoon maar wat doen'. Het lukt mij meestal niet om strakke schema's te volgen. Dinsdag is het de vaste trainingsavond, op donderdag loop ik ook regelmatig mee, één dag in week loop ik met mijn dochter en een paar vrienden een 'sociaal rondje' en op zaterdag loop ik vaak zelf nog wel eens een duurloopje van 10-15km. Verder blijft er dan niet zoveel over, maar als ik weet dat ik een halve marathon moet lopen, dan wil ik nog wel eens een paar langere afstanden lopen.

Dit keer was ik behoorlijk laat begonnen met de voorbereiding. Bovendien kreeg ik een beetje last van mijn heup, waardoor ik het wat rustiger aan moest doen en het was vakantietijd. Wij gingen dit jaar naar Spanje. Dat is een prima locatie, maar het is wel een warm land en zelfs voor Spaanse begrippen was het tijdens ons verblijf behoorlijk heet. Ook zijn in Spanje wat meer bergen dan in Nederland. Het resultaat was dat ik al na 5 km hijgend op een bankje of muurtje zat. Om het nog erger te maken vond ik het nodig om als een paparazzi candid foto's van mijn dochters te maken, waarbij ik mij verstpakte en een stukje van een berg afkukelde. Het gevolg was een paar licht gekneusde ribben (denk ik). Al

met al geen echt goede voorbereiding dus. Na thuiskomst ben ik het weer beter op gaan pakken en heb ik de afstanden uitgebreid.

### **De halve marathon kon ik combineren met een zakenreis**

Vrijdagochtend vroeg ben ik naar Stockholm gevlogen. Daar had ik afspraak op ons kantoor. Het was heel goed dat ik in de gelegenheid was om een aantal mensen, die ik al een paar jaar ken, een keer in levende lijve te ontmoeten. Het blijkt dat één van mijn collega's in Zweden ook hardloper is. Hij had dit jaar de hele marathon gelopen en zou ook zeker aan de halve marathon meegedaan hebben als hij niet verhinderd was door een familiefeest.

### **De laatste uren voor de start tikten weg**

Na kantoortijd heb ik mijn startnummer opgehaald en ook alvast gekeken waar ik moest zijn voor de start. Alles was op loopafstand in het centrum van Stockholm en het stratenplan is niet al te ingewikkeld. Kaartje meenemen en je komt er wel.

Op zaterdagochtend had ik het idee opgevat om met een hop-on-hop-off bus door de stad te rijden. In een winkelstraat besloot ik om van de bus af te gaan om een paar souvenirs te kopen. Een weekendje naar Stockholm gaan en zonder iets thuis te komen behoorde niet tot de opties. (Tja, en toen werd het lastig, want wat koop je voor dochters in de puberteit?. Ik heb mij op glad ijs begeven door kledingstukken aan te schaffen. Dat kan helemaal verkeerd aflopen, want meestal krijg ik de opmerking dat ik er totaal geen verstand van heb. Toen ik thuis kwam waren ze er echter zowaar tevreden mee. Zelfs het T-shirt met de tekst "I love Swedish boys" gingen ze aantrekken toen ik ze wat uitgedaagd had en gevraagd had: "Wie durft hier mee rond te lopen?") Naar het hotel moest ik overigens weer teruglopen. De bus ging niet meer omdat straten waren afgezet voor het een of andere hardloopevenement (...) Wat een onzin, hoe durven ze !

### **Als het startschot klinkt**

Rond 3 uur ben ik op mijn gemak naar het terrein gelopen. Alles was prima geregeld. Wij hadden allemaal een plunjezak op naam en nummer gekregen waarin je kleding kon doen die je na de finish weer op kon halen op vertoon van je startnummer. Van daaruit kon je doorlopen naar de start. Door het grote aantal deelnemers werd er gestart in blokken op basis van je verwachte aankomsttijd. De snelste groep startte om 4 uur. Zelf was ik tien minuten later aan de beurt.

Het was een fantastisch mooie zonnige dag, eigenlijk te warm om te gaan hardlopen. Ik ben toch al niet zo'n 'warm weer-loper' en dat bleek ook nu weer. Om het vol te houden moest ik wat langzamer lopen. Gelukkig waren er veel waterposten en de meeste heb ik met een bezoek vereerd.

### **Een beetje omhoog en weer omlaag...**

Collega's op kantoor hadden mij verzekerd dat het een makkelijk parcours was omdat het erg vlak is. Er blijkt echter een verschil te zijn tussen 'vlak' en 'vlak'. In Nederland is dit ook echt 'plat', maar in Zweden kan dit blijkbaar ook een stijging zijn van een paar procent, vervolgens een daling en dan weer een stijging van een paar honderd meter. Dat was ik niet gewend. Ik heb wel goed naar onze trainer geluisterd die hamert op 'kort grondcontact', maar een kleine steile helling bij Bickel Beer is dan toch iets heel anders dan een

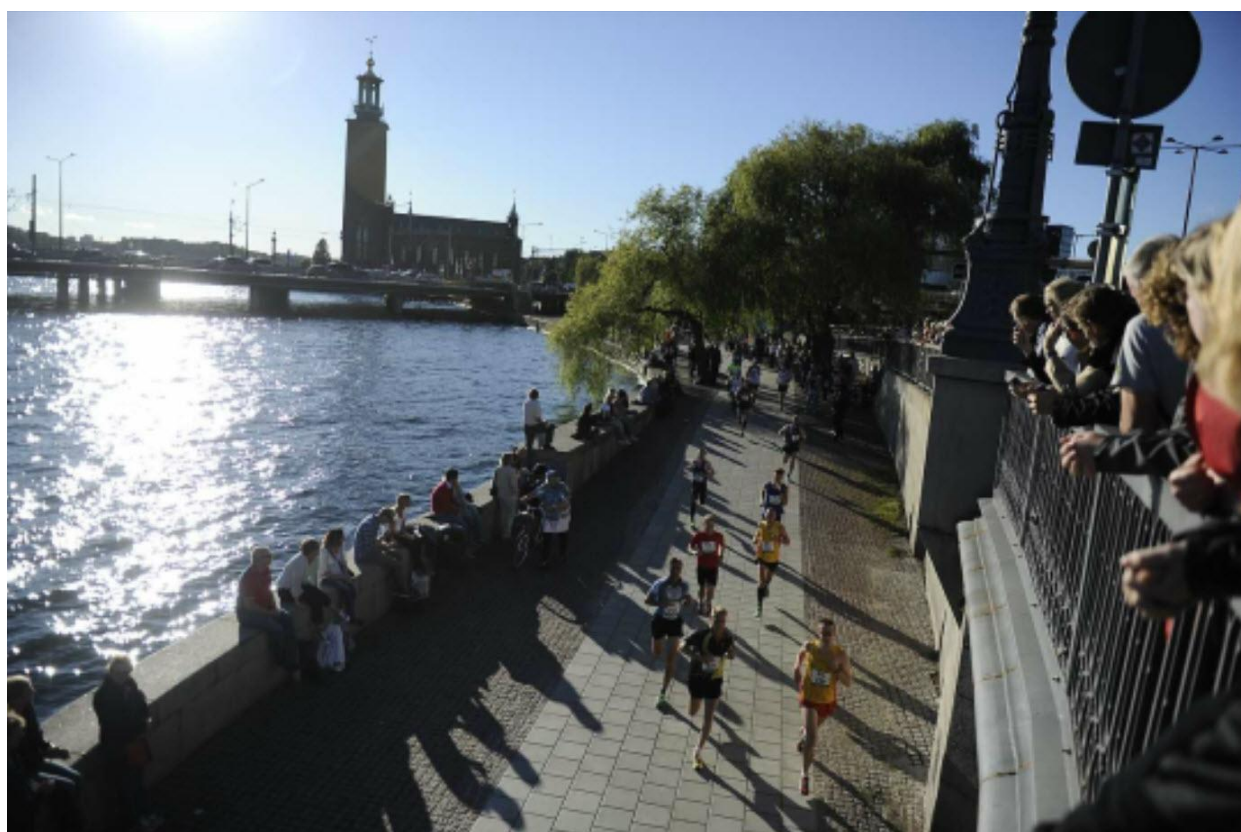
kilometerslange lichte stijging. Direct na afloop kreeg ik zelfs spierpijn. Dat heb ik nog nooit zo snel gehad!

### **Wat een aanmoedigen!**

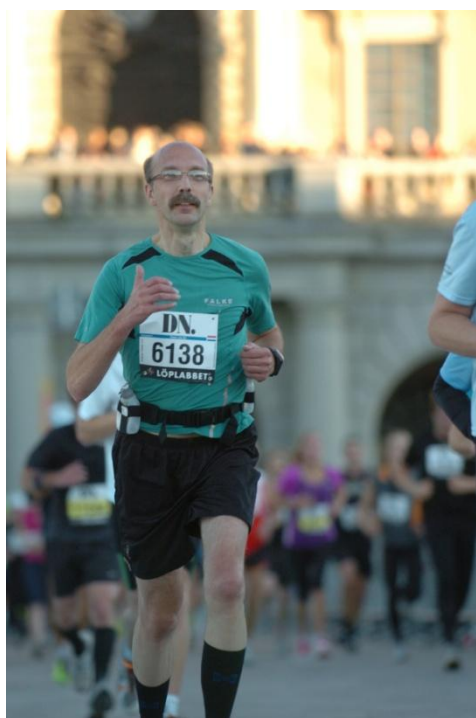
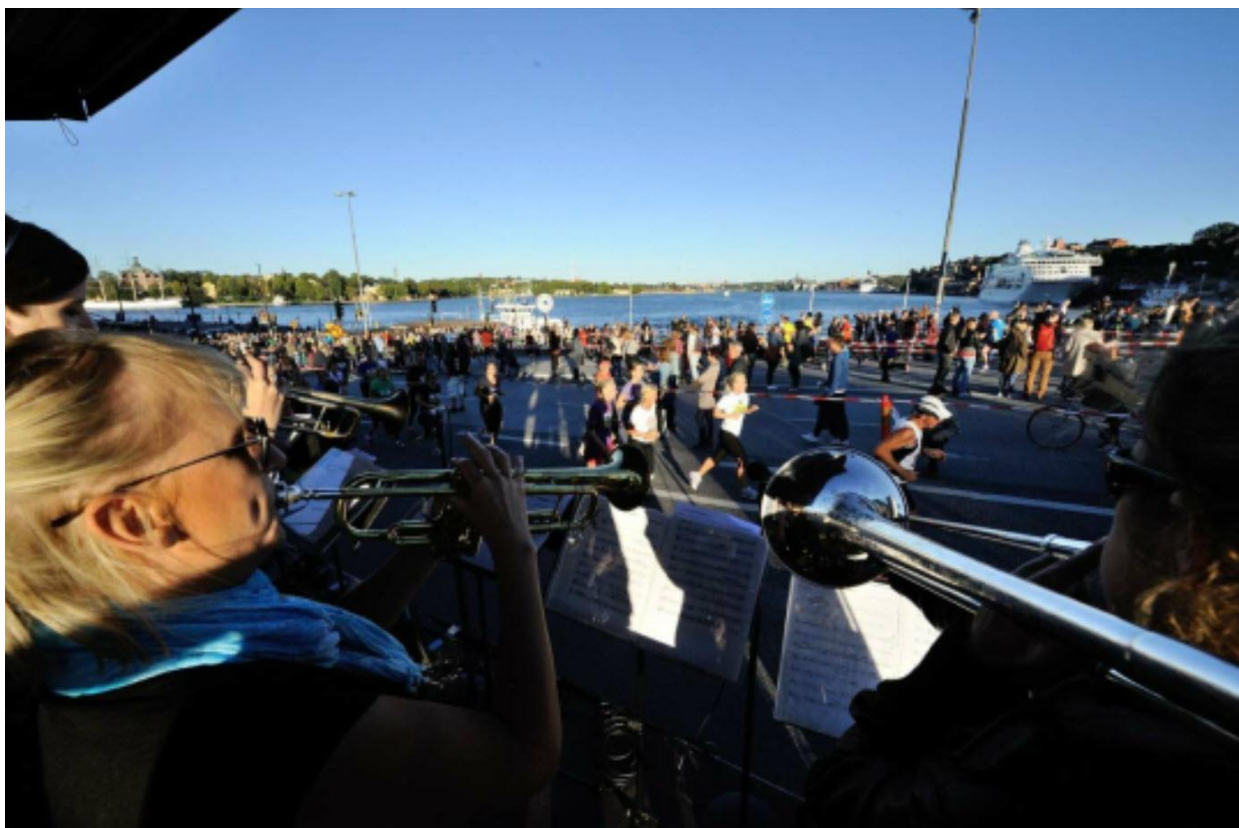


Overall langs de route werden wij aangemoedigd door 'heja, heja, heja'. Van jong tot oud riepen ze dit woord en ik mij maar afvragen wat dat zou betekenen, al kon je het natuurlijk wel ongeveer raden. Toch maar even na afloop gevraagd aan iemand. Het is zo iets als 'hup hup hup'

Zoals gezegd is Stockholm wat minder vlak dan bijvoorbeeld Utrecht. Ik had mijn tempo wel iets aangepast, maar toch kreeg ik het na 13 kilometer wat moeilijk. Daar kwam nog bij dat je op dat moment weer langs de start en finish komt. De hele snelle dames en heren zijn dan al klaar, of je komt ze teken op de terugroute - maar je moet zelf dan nog 8 kilometer lopen. De schitterende omgeving hielp gelukkig mee om er doorheen te komen.



Aan het einde van het parcours hebben muzikanten ons naar de finish geblazen.



### **Het einde is in zicht**

Na 1:53:01 kwam ik over de finish. Geen wereldtijd, maar gezien het parcours en de warmte, was het voor mij prima. Het heeft toch wel wat zo'n groot evenement. In het vliegtuig vroeg ik mij af of het de inspanning allemaal wel waard was. Als ik een halve marathon wil lopen, dan kan ik ook een Vlinderloop vlak bij huis lopen of nog simpeler, gewoon de deur uitstappen, maar dit is toch iets anders, deel uitmaken van een soort collectieve gekte.

### **Weer naar huis**

Maandagochtend vroeg ben ik weer naar Nederland gevlogen. In twee uur ben je op Schiphol en om half tien was ik weer op kantoor in Nederland, waar ze uiteraard nieuwsgierig waren hoe het was gegaan. Zelfs uit ons kantoor in Stockholm kreeg ik foto's doorgestuurd. Mochten jullie in de gelegenheid zijn om

volgend jaar een hele of halve marathon te lopen: Stockholm kan ik zeker aanbevelen.

- Hele Marathon: zaterdag 1 juni 2013
- Halve Marathon: zaterdag 14 september 2013

Peter van Es