

Rotterdam Marathon 2014 te Rotterdam, 13-04-2014

Mezelf overtroffen en “de Marathonbenen” overwonnen

“Waarschijnlijk gaf de man met de hamer me een zwieperd mee!”

In de dagen voor de Marathon leek deelname nog enigszins in het geding te komen, maar toch leek mijn lichaam er wel gewoon helemaal klaar voor op de pijntjes na. Dus met een bezoek aan Nicoline, een behandeling en wat prachtige blauw-rose tape op mijn been zat alles weer helemaal goed in elkaar.

Mijn drinken heb ik zaterdagmiddag alvast ingeleverd en bracht, samen met mijn vader en vriendin, nog even een bezoek aan de Marathon Expo. Met een rustig dagje vóór de Marathon stapte ik vol vertrouwen mijn bed in op de zaterdagavond en stapte met nog meer zelfvertrouwen het bed uit de zondagochtend.



Na een klein ontbijt reed ik met de auto naar Pijnacker en stapte daar op de metro naar Rotterdam. Onderweg nog even wat motiverende muziek geluisterd en zitten genieten van het zonnetje. Niet alleen het zonnetje, eigenlijk van alles aan het vrij goede weer. Een goede voorbode voor de wedstrijd.

Onderweg zag ik steeds lopers instappen die vandaag ook de uitdaging aangaan met de Hele van Rotterdam, al dan niet de 10km of misschien toch maar als supporter. Prachtig, die diversiteit aan mensen!

In Rotterdam aangekomen ging ik naar het verzamelpunt voor de subtoppers en na me te hebben gemeld kon ik me, samen met alle andere subtoppers, rustig omkleeding in een gymzaaltje. Hier kwam ik een bekende uit Rijswijk tegen, Peter Dijcks. En later volgden nog veel meer bekenden van o.a. Team Agium.

Waarom ik Peter Dijcks even naar voren haal? Dit is een heel goede loper bij de mannen veteranen (55+) die met een visuele handicap loopt. Hij ziet nog maar met 1 oog, maar slechts 3%!!! Probeer je dat dus maar eens voor te stellen hoe dat zou moeten zijn en vervolgens bedenken hoeveel extra moeite het kost dat een hele Marathon alleen te lopen (zonder begeleider). Met trots kan ik vertellen dat ik hem heb mogen helpen zijn startnummer op te spelden. Hij zou uiteindelijk finishen in een tijd van 3 uur en 24 minuten! Held!

Tussen 09:45 en 10:00 vertrokken we naar de Start onder begeleiding. Om 10:05 begonnen we in te lopen op het korte stuk tussen Start en Finish. Dit was korter dan verwacht en vanaf 10:15 stonden we al zo'n beetje achter een lint verzameld in startvak A, net achter de toppers.

Na “lang” wachten en de laatste succeswensen onderling klonk om 10:30 dan eindelijk het verlossende startschot/kanonschot en daar gingen we dan, op naar een nieuw avontuur!



De eerste kilometer was het zoeken naar een lekker ritme en met Alwin Roovers als mijn haas voor de eerste 10 kilometer zat dat wel goed natuurlijk. We liepen met het groepje van de eerste vrouw mee en ook na het 10-kilometer-punt kon ik hier mooi bij blijven hangen. Al was het wel even schrikken dat ik bij de eerste drankpost (net na 10 km) mijn flesje miste. Hij was duidelijk zichtbaar gemaakt met een vlaggetje, maar dit is naar mijn mening te wijten aan de chaotische opstelling van de vrijwilligers bij de drankpost(en). Gelukkig viste Dick mijn flesje er nog tussenuit om deze alsnog aan te geven even verderop. Held!

Het tempo wisselde, misschien door de wind, maar ik kon goed bij de groep blijven en qua energie liep ik heerlijk en voelde het soepel aan. Maar toen, bij de drankpost net na het 15-kilometer-punt leek het bijna fout te gaan. Een ethiopische dame (*Abebech Afeework*) had bij de vorige post haar water gemist en de andere ethiopische loopster (*Guteni Shone*) gebod haar de fles te pakken die voor haar was bedoeld (van wat ik ervan begreep). Hierdoor schoot zij snel voor mij langs naar rechts van mij en toen zij de fles te pakken had liet zij direct haar tempo zakken. Hierdoor botste ik bijna achter op haar en daardoor botste Rens Dekkers weer achter op mij. Bijna een kettingbotsing dus haha. Het achteropkomde verkeer (ik en laatst-genoemde) waren dus niet echt blij, maar dit werd kort daarna nog wel netjes, maar kort, uitgepraat. Gelukkig geen vallen en opstaan, maar gewoon lekker door kunnen gaan!

Rond kilometer 16 liep ik langzaam weg bij de groep naar een loper die iets voor de groep uit liep. Van de zijkant kreeg ik, nog voor het 20-kilometer-punt, van Dick het advies om me weer terug af laten zakken. Dit deed ik, maar toch voelde ik me sterk en probeerde het vanaf het 20-kilometer-punt nog eens. Dick liet direct weten dit risico niet te moeten nemen i.v.m. een aankomend stuk met flinke tegenwind. Zo liet ik me weer afzakken naar de groep. Op naar de Erasmusbrug en hopen dat de benen dan nog goed voelen!



Vlak vóór de brug was er nog een drankpost, waar ik mijn 1-na-laatste flesje pakte om vervolgens de brug te “overleven” en hopelijk tot het 30-kilometer-punt zou kunnen blijven hangen in de inmiddels uitdunnende groep. Brug op ging het tempo, logischerwijs, wat omlaag om vervolgens wat harder en met ontspanning de brug weer af te lopen (*vallend lopen*).

Vallend-lopen houdt in dat je je lichaam heuvel af een beetje voorover laat vallen door ontspannen wat voorover te hangen en daarmee minder energie ge-/verbruikt.

Al een paar kilometer na de brug, op het moment dat wij het viaduct onderdoor liepen bij Beurs, begon ik de “marathon-benen” te voelen en wapende mezelf mentaal direct door tegen mezelf te zeggen: “Hier doe je het voor!”.

Tot 30 kilometer hebben de tempomakers hun werk gedaan voor de eerste dame en vlak voor ze “eraf gingen” heb ik ze nog even bedankt. Vanaf toen ben ik door gaan lopen en leek het of ik vloog, althans de eerste paar kilometer na het 30-kilometer-punt. Één loper, die uit dezelfde groep overbleef, leek mij hier nog te kunnen volgen en gaf in het Engels aan dat er door samenwerking misschien nog een tijd van net binnen de 2 uur 24 minuten zou kunnen worden gelopen. Het vreemde was dat ik direct dacht: Da’s mooi, maar ik kom voor meer! En zo liep ik in die eerste kilometers ook bij hem weg.

Vlak voor het 35-kilometer-punt had ik al 1 loper ingehaald en in de verte zag ik mijn volgende “doel” alweer lopen. Deze loper miste zijn drinkfles net voorbij het 35-kilometerpunt en daarvan profiteerde ik door kort langs hem te versnellen en zelf gewoon een bekertje water aan te hebben gepakt. Volgende keer misschien toch nog op 35 zelf ook een flesje (laten) zetten, want ik had dus wel aardige dorst.



Rond kilometer 38 kreeg ik de 3^e loper alweer in zicht en passeerde hem rond het 40-kilometer-punt. Hij had het behoorlijk zwaar, getuige het gemak waarmee ik hem voorbij kon lopen en hij niet aanhaakte. Tegelijkertijd was ik met mijn gedachten al bijna op de Coolsingel en hoopte stiekem dat ik met een ferme eindsprint nog een plekje verder op kon schuiven. Vlak voor de Coolsingel liep ik nog in op een loper en mijn droomscenario leek langzaam waar te worden. Op 300 meter voor de Finish zette ik mijn sprint in en liep hem voorbij. Ik hoorde dat hij aanhaakte, maar bijna direct moest hij ook weer lossen. In de verte liep nog een loper voor me, maar met nog 200 meter te gaan wist ik dat het gat te groot was. Toch sprintte ik door. De klok kroop langzaam richting de 2 uur en 23 minuten... 52, 53, 54, 55... Maar nog wel zo’n 50m te gaan! Alsof mijn leven er vanaf hing perste ik er een laatste beetje uit en Finishte net op 2 uur en 23 minuten.

Zelf klokte ik 2:22.59, Netto liep ik 2:23.00 en de officiële tijd kwam op 2:23.02.. Net niet eronder, maar wat een gevoel! Geen woorden voor, te mooi om waar te zijn en een debuut waar ik u tegen zeg. Eenmaal met beide benen terug op aarde besepte ik dat ik gedaan had wat ik mezelf op kilometer 31 voor had genomen en wegliep van de eerste loper. Het was alsof ik vanaf toen de man met de hamer tegen kwam, maar dan op een positieve manier. Waarschijnlijk gaf de man met de hamer me een zwieperd mee!

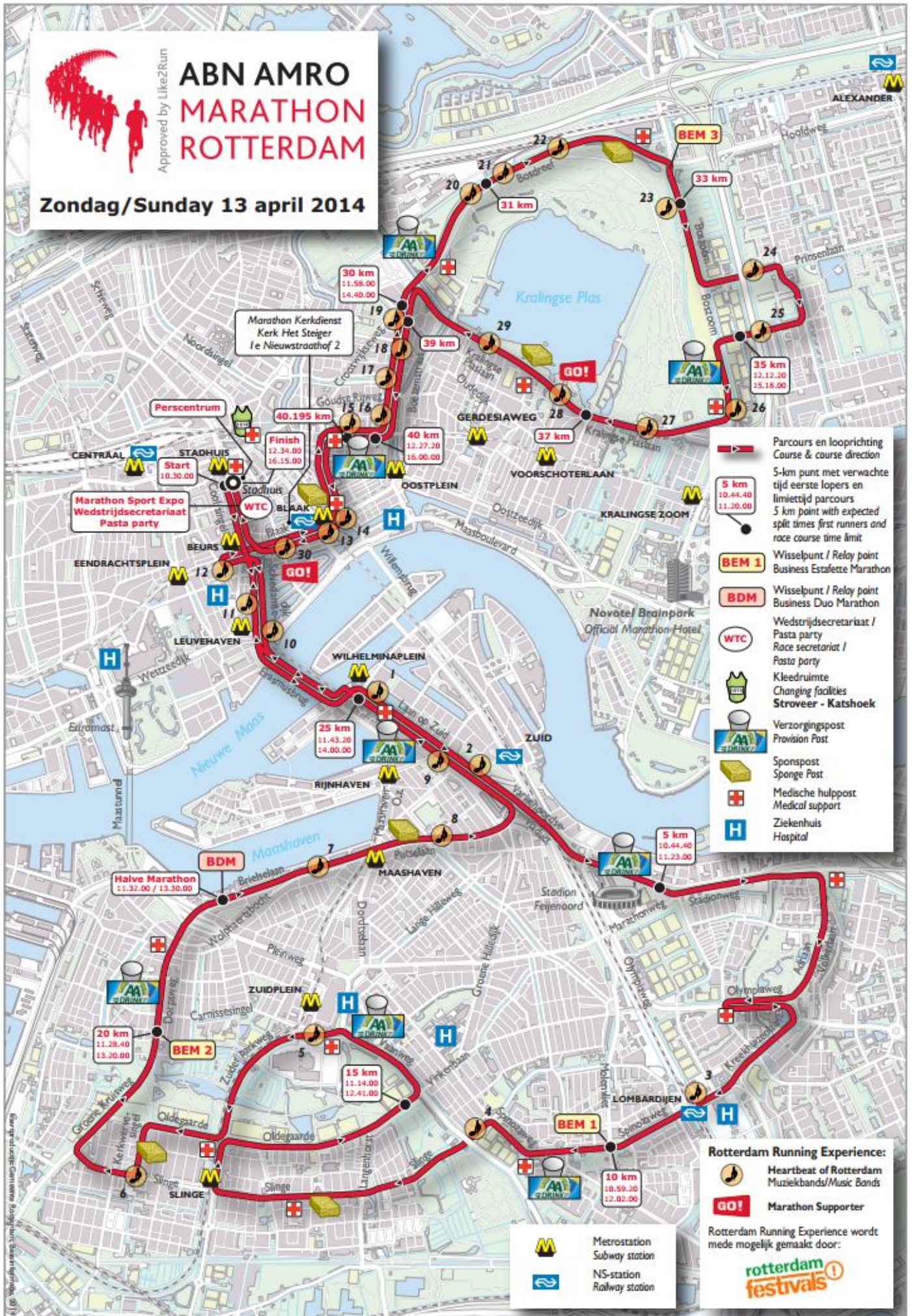
Na de Finish probeerde ik de bovenbenen nog te rekken, maar bij de eerste en volgende pogingen schoot meteen de kramp er aan de andere kant, de hamstrings, in. Ik raapte de moed bij elkaar en kon even later nog 15 minuten uitlopen. Met veel (spier)pijn en moeite moest ik op gang komen, maar het gevoel van blijdschap en voldoening overheerste dit allemaal vele malen meer dan “de marathonbenen”.



ABN AMRO MARATHON ROTTERDAM

Approved by Like2Run

Zondag/Sunday 13 april 2014



Marathon Kerkdienst
Kerk Het Steiger
1e Nieuwstraathof 2

Marathon Sport Expo
Wedstrijdsecretariaat
Pasta party

Halve Marathon
11.32.00 / 13.30.00

40.195 km
12.34.00
16.15.00

25 km
11.43.20
14.00.00

15 km
11.14.00
12.41.00

30 km
11.58.00
14.40.00

40 km
12.27.20
16.00.00

20 km
11.28.40
13.20.00

10 km
10.59.20
12.02.00

31 km

39 km

25 km

15 km

30 km

39 km

25 km

15 km

31 km

39 km

25 km

15 km

31 km

39 km

25 km

15 km

- Parcours en looprichting
Course & course direction
- 5-km punt met verwachte tijd eerste lopers en limiettijd parcours
5 km point with expected split times first runners and race course time limit
- Wisselpunt / Relay point
Business Estafette Marathon
- Wisselpunt / Relay point
Business Duo Marathon
- Wedstrijdsecretariaat / Pasta party
Race secretariat / Pasta party
- Kleedruimte
Changing facilities
- Stroever - Katschoek
- Verzorgingspost
Provision Post
- Sponspost
Sponge Post
- Medische hulppost
Medical support
- Ziekenhuis
Hospital

Rotterdam Running Experience:

- Heartbeat of Rotterdam Muziekbands/Music Bands
- Marathon Supporter

Rotterdam Running Experience wordt mede mogelijk gemaakt door:

- Metrostation
Subway station
- NS-station
Railway station