

Marathon van Rotterdam, 15 april 2012

Als ik er ooit niet in geloofd heb, was het dit jaar wel. De enthousiaste voorbereidingen begonnen in januari, 3 maanden, dat is toch minimaal. Maar na nog niet eens een week van intervallen en lange duurlopen begon midden in de nacht de ellende, recht op in bed met een felle pijn in mijn heup. Slijmbeursontsteking, was de diagnose van de huisarts en tot midden januari volgden er twee weken met niet meer dan 10 kilometer per week.

Eind Januari startte ik weer met rennen, afgewisseld met schaatsen tijdens het heerlijke winterweer. Het werd echt koud en toen ik de week van 4 februari in Parijs was bleef ik zelfs een dag binnen omdat de wind te koud was. Maar ik zat weer redelijk snel op het niveau waar ik zonder al te veel moeite 15 kilometer langs de Seine kon rennen toen op 20 februari het noodlot weer toesloeg. Griep. Niet van het lullige soort, maar van het soort met 40 graden koorts en "geen idee hoe ik mijn bed uit kom om te gaan pissen" tien meter verderop op het toilet. Pas op 3 maart ging het na 10 dagen ziek thuis weer zo goed dat de training voorzichtig hervat kon worden. Mijn korte rondje, 5 kilometer en 350 meter. De laatste 350 meter uitwandelen op dit minirondje. De marathon van Rotterdam was verder weg dan ooit.

Toch ging het snel beter, op 11 maart al weer goed genoeg voor een goede 25 kilometer. "Er is maar één reden waarom ik een marathon loop, gewoon om voor mezelf te bewijzen dat ik het kan", mijn motto. De gedachte schoot de laatste kilometers als een mantra door mijn hoofd. Ik had eigenlijk al opgegeven, maar besloot om toch te gaan. De trip naar Parijs de week erna hielp ook. Lopen in de ambiance van de stad van het licht is altijd motiverend. 10 kilometer intervallen op de 14e, 20 kilometer langs de Seine op de 15e en op de 18e de eerste 30 kilometer in de aanloop voor deze marathon. Ik geloofde er weer in.

De volgende weken training gingen goed, tot een week voor de marathon. Kiespijn, links boven en onder in de kaak. Slapen op Nurofen, de dag door op Nurofen, als een junkie aan het begin van de rustperiode met continue pijn in het hoofd, alsof iemand een spijker in mijn kaak gehamerd had. Vrijdagochtend, twee dagen voor de marathon voelde ik me een zombie toen ik uit bed kwam. Nog niet in staat om een kilometer te lopen. "Als het zondag net zo gaat, gaat het over".

Zaterdagochtend, de dag voor de marathon naar de tandarts. Het recept? Een extractie boven en een wortelkanaalbehandeling onder. "Waar heb je het meeste last van?" "Onder". "Goed, dan begin ik daar vandaag mee en trekken we die andere er woensdag uit." Ik wist niet of ik blij moest zijn de marathon te beginnen met een wortelkanaalbehandeling in de mond. Maar het was goed dat het vandaag geen extractie was, dan was het verhaal over geweest namelijk.

Nog met de verdoving in mijn onderkaak reed ik later die middag naar Rotterdam om mijn startbewijs op te halen - met gemengde gevoelens. Versuft door de verdoving, gelaten qua motivatie Twijfelend, maar met een toenemende overtuiging, deze marathon ga ik gewoon lopen. Ik was boos door alle tegenslag en juist die tegenslag werkte motiverend en begon de adrenaline door mijn aderen te stuwen. AC-DC speelde op de radio. De muziek werkte op me in. Geen idee meer welk nummer het was. De muziek raakte me diep. Volume voluit. Kippevel. Angus Young zette een mentale knop om. Dit was het, de bevestiging, ik was er klaar voor, voor de eerste keer voelde ik me klaar, klaar voor deze marathon en niets te laat. Runnershigh zonder gelopen te hebben. Kippevel liep over mijn rug.

Op de marathon expo besloot ik mezelf te verwennen met een nieuw shirt. Een handig fluorescerend geel hemdje waar prima een startnummer op past en dat je overal over aan kunt trekken. En makkelijk herkenbaar. Deze marathon moest perfect worden, en dat betekent makkelijk uit te nemen laagjes. In de late namiddag nog even een testloopje. Toch eerst kijken hoe het is te lopen met pijn. 20 minuten, zeker niet meer, gelijk even de outfit voor de volgende dag testen. Niet te warm, niet te koud maar precies goed. De pijn van de tandartsbehandeling zat er nog, maar werd door het lopen verdrongen en het ging beter. De avond was rustig, op tijd naar bed om op tijd weer wakker te worden.

De menale wekker ging op marathonzondag om half 6 voor de eerste keer. Fit en opgewonden in plaats van suf en moe. Ik was er klaar voor! Gelukkig had ik zaterdagavond alle spullen al klaargelegd, dus ik hoefde alleen maar alles in te laden en weg te rijden. Een normaal ontbijt overigens, niets dat ik niet gewend ben - dat kan alleen maar schade opleveren zo vlak voor de marathon. Wel twee bananen en twee stukken ontbijtkoek mee om vlak voor de start nog even vol te tanken.

Om kwart voor 9 reed ik Rotterdam in. Auto geparkeerd op de kop van Zuid en het laatste stukje met de metro gegaan om te arriveren op een bomvolle Coolsingel. Vroeg het startersvak in om maar op tijd te zijn, mensen die te laat komen hebben vaak heel veel moeite om nog binnen te komen. Ook nu weer, arme stakkers die uit pure wanhoop maar over de hekken heen klimmen. Best gevaarlijk. Je zou nu toch maar vallen, zo vlak voor de start. Jammer van al die uren training.

5 voor half 11. Het moment waar iedereen op gewacht heeft: Lee Towers die You Never Walk Alone zingt (<http://www.youtube.com/watch?v=N9Hpk12MrdE>). Bizar emotioneel moment, iedereen lijkt mee te zingen en te zwaaien, prima methode om de laatste oppepper te krijgen om zo van start te gaan. Volwassen mannen met tranen die over hun wangen biggellen door onze eigen Nederlandse Elvis.

De laatste seconden tikken weg totdat eindelijk het kanon afgeschoten wordt. Niet nerveus, niet opgewonden, eigenlijk heel rustig gaat het met een braaf draffe iets harder dan 10 kilometer per uur van start. Voorzichtig lopend, geen behoefte aan nieuw record. Finishen is het enige dat telt en als dat 4 uur en een kwartier gaat duren, dan is dat ook een hele prestatie. Met de voorgeschiedenis dit jaar, is alles wat me naar de finish brengt een topprestatie. Voor de eerste keer tijdens een evenement laat ik me niet opjatten om in te halen door de menigte voor me. Braaf met de meute mee hobbelen en het is wel prima zo. Nu nog iemand zoeken om een heel eind achter te blijven

hangen. Het uitzicht wil ook wat en het trekt weinig om vier uur lang naar de billen van een middelbare man in hardloopticht voor me te kijken. Gelukkig lopen er ook een paar vrouwen mee (10%?) die wel de moeite nemen zich een beetje appetijtelijk te kleden en zo het algemeen beeld behoorlijk verbeteren. Ik pik er een uit en hobbeld braaf in hetzelfde tempo mee. Eigenlijk heel geconcentreerd. Gefocust op de renster voor me zonder er echt naar te kijken. Mediterend hardlopen? Focussend zonder ergens naar te kijken en in een rustig tempo eigenlijk heel snel tikken de kilometers voorbij.

De eerste waterpost, ik ren er eens niet voorbij en drink braaf mijn bekertje water. Zou het lukken eindelijk een marathon te lopen waar de man met de hamer niet verschijnt? Rustig verder hobbellen, genietend van de omgeving. Voor me doemt een prettige verschijning op. Nummer F5XX. Perfect figuurtje, goed uitzicht, daar wil ik wel even achteraan hobbellen. Eigenlijk een net iets te langzaam tempo, maar dat is niet erg. Bij de marathon komt het er op neer de krachten te verspreiden zodat er aan het eind ook nog wat over is. Dan finish halen is het enige dat telt. Het focus op het prettige uitzicht zorgt dat ik in een soort trance verderloop en in no time is daar de verversingspost van kilometer 10. Drinken, plassen (weer te veel gedronken voor de start) en dan weer verder hobbellen. Wel het uitzicht op nummer F5XX kwijt geraakt, jammer maar maakt niet uit.

Verderop loopt een lelijke grote man die brullend als een beer het publiek opzweept, precies in mijn tempo. Zijn misthoorn-geluid irriteert me, maar hij slaagt er wel in het publiek mee te laten juichen. Ik probeer sympathie te voelen, hij is tenslotte ook maar iemand die er hard voor gewerkt heeft hier vandaag te zijn en hij gaat ook op in het enthousiasme van de massa. Maar toch blijft hij me irriteren. "Spaar je adem, eikel". Bij de drankpost op kilometer 15 is hij verdwenen en verwisselt het uitzicht dat hij verpestte met een bekend perfect silhouet dat in de verte opdoemt. F5XX loopt daar weer en ik haak weer aan. Een makkelijke manier om aan niets anders meer te denken en vooral aan iets anders te denken dan de kleine pijntjes die inmiddels opkomen. Ik voel me goed, er is eigenlijk maar een ding dat met dwars zit: het gaat net iets te langzaam. Toch maar F5XX inhalen dan in een tempo dat me beter ligt.

Ik haak nu aan op een oudere loper voor me die in hetzelfde tempo als mij loopt. We lopen naast elkaar en maken een praatje. Alsof we op een bankje zitten in plaats van een marathon te lopen. Hij is 79 jaar, de 16e keer dat hij de marathon van Rotterdam loopt en daarnaast de hele wereld afgereisd om marathons te lopen. Hij is de personificatie van mijn ideale oude dag. We keuvelen een kilometer of 3 zo verder, totdat ik me af begin te vragen waarom ik mijn adem aan het verdoen ben met een gezellig gesprekje en niet een beetje door ga lopen. Op het halve marathon punt nemen we afscheid en accelereer ik voorzichtig. Nog steeds niet moe en zelfs de Erasmusbrug kan me niet uit mijn ritme halen, het enige vervelende is mijn teen die pijnlijk begint te worden en waarschijnlijk bont en blauw in mijn schoen hangt.

Zo rond kilometer 25 wordt het zwaarder. Ik heb braaf een energiegel genomen op 15 en neem er nog een. De climax vane en week lang volproppen met koolhydraten (pasta, pasta, pasta en pasta) en nu komt het er op aan niet op het allerlaatste moment leeg te lopen. Alles goed georganiseerd, want na het laatste gelletje zullen bij kilometer 30 de hulptroepen langs de lijn staan met banaan, mars en ontbijtkoek. Het doet meer pijn nu, maar dat is normaal en met het uitzicht op kilometer 30 gaat het vrolijk in hetzelfde tempo verder. Het gaat wat harder als de eerste helft, maar het gaat en het gejuich van de mensen geeft energie, net als de muziek die op sommige punten snoeihard uit de boxen stampt.

Kilometer 31, waar zijn de hulptroepen? Ze hadden hier toch al moeten staan? Niet dus. Een lichte stress overvalt me, zonder voedsel de Kralingse Hel inlopen? Maar redding is nabij, een paar vriendelijke mensen staan in het publiek bananen uit te delen. Precies wat ik nodig heb! Ik kan er tegen, ik voel me nog steeds goed terwijl het parcours het bos indraait en op kilometer 32 besluit ik me goed te blijven voelen tot het eind. De mensen roepen nu "aanhaken, aanhaken, die ballonnen zijn vlakbij". Aanhaken? Oh dat, een kudde lopers doemt op in de verte, de mensen die het in 4 uur willen gaan lopen. Even aanzetten en dan aanhaken, het moet makkelijker zijn als anderen het tempo bepalen, maar binnen een kilometer irriteert het me al en wil ik weg. Het is vervelend heel dicht op mensen te lopen, dus na een snell inhaalactie gaat het weer iets sneller als in de kilometers ervoor.

Bij kilometer 35 begint het zwaarder te worden. Zwaar, maar geen man met de hamer en het tempo ligt nu rond de 11 kilometer per uur. Focus op niets, een fata morgana van een perfect silhouet dat in werkelijkheid wel een kilometer verder terug zal lopen. Geen ritme meer, maar een trance, als in een hypnose. De muziek en publiek bepalen het ritme van de trance. Een runnershigh zoals nooit ervoor heb en waar een Heroïnejunkie vast niet tegenop kan. De meters zijn zwaarder maar de benen denderen door terwijl de geest het van een afstandje observeert. Bij kilometer 40 staan dan toch de hulptroepen. "Metro gemist" hoor ik. We zien elkaar een flits van een seconde en er wordt wat aangeboden maar het hoeft niet meer, terwijl ik nog wat sneller ga. Het lichaam zou het niet verdragen nu wat dan ook te eten en de laatste drankpost was nog maar 2 kilometer geleden. Nog twee kilometer en nu komt het er op aan het laatste eruit te persen. 11.3 per uur en de finish roept. Nog 500 meter, tijd voor een finish in stijl. Intervaltrainingen genoeg gedaan om nog even een eindsprint eruit te persen. Op 3.58.27 netto tijd storm ik stralend de finishlijn over. Mijn eerste marathon waar ik niet half-dood aankom, maar blij. Niet de snelste maar wel de beste marathon ooit. Ik buig terwijl de medaille om mijn nek gehangen wordt. Ik heb de moeilijkste marathon ooit als beste marathon ooit gelopen. Ik kan alles aan.

