

Dat doe ik wel even

Dertig halve marathons ongeveer, ik ben gestopt met tellen, en vier hele marathons. Het eerste weekend van juni was ik er wel weer rijp voor had ik besloten. Zes weken na de marathon van Rotterdam was het nu wel weer tijd voor een halve marathon. Dus koos ik een leuk evenement, niet al te ver van huis. De halve van Renesse, 89 kilometer (duurt altijd langer dan verwacht als het in Zeeland is). De tweede keer dat deze run georganiseerd werd.

Het leuke van een relatief onbekende run is dat er ook maar vrij weinig mensen aan mee doen. 700 ongeveer en dat vind ik wel prima, anders loop je elkaar toch alleen maar in de weg. "Dit is een zware halve marathon", vertelde de burgemeester vlak voor de startgong en nadat hij het te verwachten promotiepraatje voor zijn gemeente had gemaakt. "Zware halve marathon", dacht ik. Wat kan mij nou helemaal gebeuren? De afgelopen drie weken op blote voeten over het strand gerend, door de woestijn van Death Valley met 40 graden, in de gortdroge woestijnwind van Las Vegas, over de heuvels langs de mooiste kustlijn van de wereld, dus die halve marathon van Renesse, dat doe ik wel even, dacht ik.

De eerste drie kilometer was er nog helemaal niets aan de hand. Geasfalteerde landweggetjes en een lekker tempo, tegen de twaalf kilometer per uur. Bij kilometer 3 de eerste waterpost. "Wat raar, normaal staan die er pas bij kilometer 5." Die sloeg ik dus maar over. Drie meter verder had ik daar spijt van, want daar wachtte de eerste nare verrassing: trappen. Trappen de duinenrij over om vervolgens terecht te komen op een halfverhard paadje dat richting het strand leidde. En een paar honderd meter later rende de sliert met renners over het strand.

Nu is het nadeel van strand dat het altijd uit twee delen bestaat: hard zand vlak bij de waterrand en los zand alles wat daarachter ligt en nooit nat wordt. Ooit over een Hollands zandstrand gelopen? Dan weet je wat ik bedoel. Nu is zoiets lopend al vrij lastig, hardlopend komt er nog een extra uitdaging bij. De voet komt niet vlak neer, maar kantelt elke keer dat hij neerkomt die kant op waar het meeste vrije ruimte beschikbaar is. En dan is het vrij eenvoudig om je enkels te verzwikken. Mij niet gebeurd, maar ik ben niet zeker over een paar andere lopers die ik nu al een moeizaam wandeltempo aan zag nemen.

Bij de waterrand werd het eenvoudiger, vrij hard zand, en er waren nog niet al te veel lopers overheen gekomen. Hard zand wordt namelijk ook zacht als er al veel mensen overheen gegaan zijn. En twee kilometer verderop was het al weer afgelopen, terug de duinen in over een weinig uitdagend duinpaadje. Het was vandaag maar 16 graden, maar onder een strakblauwe hemel en dan hebben duinen de vervelende eigenschap heel goed op te warmen. Deze duinen dus ook, en ik snakte naar de waterpost. Die stond bij kilometer 6 denk ik en dankbaar nam ik een flesje aan. Vervolgens weer een stukje door de duinen om er weer overheen te gaan na een tijdje, het strand weer op. Nu had de bedenker van het parcours deze keer het sublieme idee het parcours onder de duinrand verder te laten gaan. "Pas op, zandverstuiving", werd dit stukje ingeleid. Zandbakzand waar je niet 3 centimeter in wegzakt, maar minstens 10 voor een paar honderd meter. De hardlopers zagen er uit als logge tractoren, hun weg ploegend door het zand. Vervolgens ging het weer richting de waterrand waar de golven nu echt hoog kwamen. En bij hoog water staat al dat fijne harde zand onder een leuk laagje water. Helemaal niet lekker doorlopen, maar ploegen, door de sporen van alle lopers die ervoor geweest waren. Elke stap weer proberen goed neer te komen en je enkels niet te verzwikken. Niemand praatte nog, iedereen was bezig dit stuk te overleven. Ik hoorde de woorden van de omroeper voor de start weer "en dan begint het sterven". Het werd nu duidelijk wat hij bedoelde. Het stuk over het strand was ook veel langer deze keer. Drie, vier kilometer, geen idee hoe lang precies.

Eindelijk ging in de verte de uiteengeslagen sliert renners weer richting de duinen. Een minstens twintig meter hoge duin die recht omhoog ging, een weggetje met een stijgingspercentage van zeker 20 procent. Velen namen hem lopend. Lopen tijdens een halve marathon? Mij niet gezien! Hardlopend - als je het zo nog kunt noemen - de duin op, om daarna een even stijl weggetje weer naar beneden te lopen. Misschien nog wel lastiger, want dan loop je juist het risico te snel gegaan en kapot te lopen. Na 12 kilometer al het gevoel dat ik er 25 gelopen had!

De drankpost bij de vuurtoren, met daarna een weldadige asfaltweg. Ik had al lang geleden de snelheidsweergave op mijn Garmin verruild voor de hartslagweergave, 163 vrij constant nu, een stuk beter dan boven de 170 die op het strand werd aangegeven. Het weldadige asfalt duurde hooguit twee kilometer om ingeruild te worden door een heel smal bosweggetje. Bij kilometer vijftien werd een boomwortel in het paadje de loper voor me fataal en hij ging vol onderuit. "Hulp nodig?" "Nee hoor, het gaat wel, zij de man kermend." Ik gaf hem zijn bril die een meter voor hem op de grond beland was. Niet voor beginners, dacht ik en het ging verder het bospaadje af.

De kilometers kropen moeizaam voorbij. Na kilometer 18 werd het nog even venijnig. De Schouwense binnenduinen, zacht glooiende heuveltjes met een kronkelpaadje eroverheen. Lieflijk en pijnlijk, de continue afwisseling tussen stijgen en dalen is erg zwaar voor de knieën die niet weten of ze nou moeten opvangen of juist niet.

De laatste kilometer. Aan alle kanten liepen er mensen voorbij. "Mind over matter", als je maar wilt, ik dwong mezelf vooral door te lopen. Lopen? Of was het waggellen. De bevrijdende eindstreep, met pas op het laatste moment de klok. 1:57.17, toch nog onder de 2 uur. Ik had het nooit verwacht. De halve marathon van Renesse doe je wel even, nou, echt niet!