

## **Op weg naar de marathon van Rotterdam (of Enschede)**

14 april 2009.

Het is weer voorbij, de voorbereidende kilometers zijn achter de rug en de marathon van Rotterdam is gelopen. Het was een feestje, zowel de voorbereiding als de loop zelf.

Al in November waren de eerste geluiden van een op handen zijnde clinic ter voorbereiding van de marathon. Voor AV Salland een nieuw item, maar voor RCL een jaarlijks terugkerend fenomeen. Nu was ik al begonnen met een marathonvoorbereiding voor februari, maar een marathon in je eentje voorbereiden is geen eitje. Het kan zeker wel, maar zeker tijdens de hele lange duurlopen van 30 km en meer ben je op een gegeven moment wel met jezelf uitgepraat. Ik vond het dan ook meer dan een aantrekkelijk idee om mee te gaan doen met deze voorjaarsclinic. Nadat mij verzekerd was dat ook ik het tempo wel zou bijbenen heb ik me ingeschreven voor zowel de training als de busreis en natuurlijk ook het ophalen van de startbewijzen. Lekker gemakkelijk. Alleen inschrijven voor de marathon moest nog door mijzelf gebeuren, maar tegenwoordig gaat dat erg eenvoudig via internet. Meteen doorgepakt leverde nog vroegboekorting op ook!

De eerste zondag in Januari begon de clinic. Het inschrijfformulier opgestuurd via email was keurig bevestigd. De week voor de start ontving ik een loopschema inclusief allerlei weetjes en tips voor de marathon. Ik kon erop uitmaken dat er in verschillende groepen gelopen zou worden en dat er wekelijks een andere afstand route gelopen zou worden. Meestal was de start vanaf 'Den Alerdinck' maar ook de Lemelerberg, en de familie Schiphorst zijn startlocaties geweest. Het schema bevat ook andere onderdelen, die zou ik zelf moeten doen of met de club.

5 januari dus begon de eerste loop. Ikzelf werd deelnemer van groep 3, samen met in ieder geval Jan en Durkje. Harrie Haarman werd onze trainer. Groep 1 zou dit jaar niet van start, groep 2 was een grotere groep van alleen snelle heren, Harrie Kloppenburg trainde hen per fiets wat volgens mij een prestatie op zich is.

Ons groepje had een stabiele kern, dat wil zeggen dat Harrie, Durkje en Jan er altijd zijn geweest, ikzelf heb ook de meeste lange duurlopen meegelopen en bijna iedere week waren er wel passanten uit de andere groep. Na een rustige start werd uitgegaan van de langzaamste loper. De rest van de groep waaierde soms een beetje uit elkaar, maar door middel van 'stofzuigen' bleven we steeds een groep. Het was opvallend hoe rustig Harrie ons stap voor stap tot een langere afstand en een vlotter tempo kreeg. Halverwege de route, en bij de lange lopen zelfs tot twee maal toe werden we verrast met een heleboel hapjes en drankjes, daar konden we niet zomaar aan voorbij!

Bijzonder vond ikzelf wel dat de duurlopen met een groep gewoon makkelijker vol te houden is, veel minder tempoverval en minder wens om te wandelen. Ook een hoger basistempo dan je ooit zelf kunt onderhouden. Je hoort veel van een ander hoe hij of zij met lastige loopdingetjes omgaat. Je checkt nog eens bij een ander wat hij of zij draagt, eet of drinkt. Je kunt je vragen kwijt bij een trainer die ook antwoorden heeft en je haalt er vervolgens het jouwe uit. En na de lange duurloop was er altijd ook nog even koffie in het bos.

Het moest dus wel goed komen, en het kwam goed. Goed getraind, en met een rugzak vol ervaringen uit de clinic en een bus vol lopers (of fans) kwamen we 5 april vlot in Rotterdam aan. Prachtig weer, Lee Towers werd (helaas) overstemd door helikopters, en na het kanonschot gingen we op weg. Ik vond de enorme mensenmassa langs de weg erg motiverend, de massa lopers minder, had niet altijd lekker der ruimte om een gewone pas te lopen, en zo lang is mijn pas echt niet. Ik liep zelf voor de rest wel als een (diesel)trein en werd verrast met een prachtige p.r.! Na het douchen spreek je de rest

van de groep weer. Iedereen heeft uitgelopen en is nog heel, iedereen bleek goed gelopen te hebben al was de een wat meer tevreden dan de ander. Over het geheel genomen leek iedereen moe maar voldaan.

Na de finish douchen en met de bus retour, om half acht kon ik nog net met mijn gezin de geweldige dag nabeschouwen voordat de jongste naar bed moest.

Ik wil graag van de gelegenheid gebruik maken om alle organisatoren te bedanken voor de clinic. Het is een strak programma dat goed georganiseerd is en prettig om aan mee te doen. Wat mij betreft voor herhaling vatbaar en ik kan het iedereen aanbevelen om aan mee te doen.

Als klap op de vuurpijl was er ook nog een afterclinic loop afgelopen zondag. Bij Anton Schiphorst werd na een herstelloopje van anderhalf uur met koffie en vervolgens een hapje en een drankje nog even prettig nagekaart. Durkje en ik hebben wel zin in een najaar smarathon en we denken aan Berlijn. Dus stel nou dat RCL en AV Salland..... dan zijn wij van de partij!

Yvonne R.