

Voor de eerste keer een marathon lopen



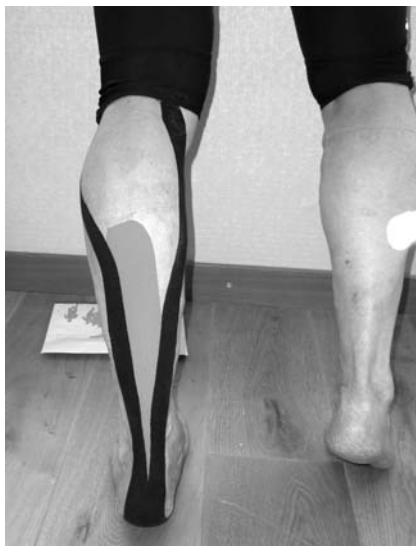
Kunt u zich nog herinneren wat u deed op zondag 15 april van dit jaar? Nee? Nou, een aantal lopers van het groepje van Chris van Huizen wel! Voor hen was het een dag om nooit te vergeten. Een dag waar maanden lang naartoe getraind was. Een dag waarop je vooral niet zwak, ziek of misselijk mocht zijn. Een dag om een persoonlijk record neer te zetten. Het was namelijk de dag waarop de 32e ABN AMRO Marathon Rotterdam plaatsvond, waarvoor negen fanatiekelingen zich hadden ingeschreven. En voor acht van hen was het de allereerste keer dat ze zich waagden aan een hele marathon.

Het idee ontstond tijdens de jaarlijkse barbecue. Het was gezellig, de drank vloeide rijkelijk en de sky leek de *limit*. Chris werd uitgedaagd om nog een marathon te lopen vóór z'n zestigste verjaardag. Dat zou z'n elfde worden. 'Prima,' zei Chris, 'maar ik loop 'm niet in m'n eentje. Wie doet er mee?' Uiteindelijk meldden zich acht volgelingen. Volgelingen, want Peter Pronk, Robbert Verkuijlen, Janine Wagelaar, Arie Roos, Maikel van Kasteren, Jean-Cristophe Poutet, Gea Velt en Annemiek te Velde zouden getraind gaan worden door Chris *himself*.

Chris pakte het serieus aan. Hij bestudeerde trainingsschema's, maakte notities in een speciale hardloopagenda, begaf zich in het e-mailverkeer en laste extra trainingen

in. Gedurende vier maanden vier keer per week trainen, dat was het uitgangspunt. Drie trainingen samen met de rest van de groep, in een apart clubje genaamd 'de snelle' en een extra training op donderdag om zes uur. Kilometers maken, daar ging het om.

De teamspirit was uitstekend. Zonder gemopper of geklaag hield men zich keurig aan de planning. Minder 'snelle' boden zich spontaan aan om tijdens de lange afstanden mee te fietsen voor sportvoeding en mentale ondersteuning. Het team werd hecht en motiveerde elkaar om vooral door te blijven gaan, ook tijdens de laatste weken waarin menig een het gevoel had alleen nog maar met hardlopen bezig te zijn.



En toen was het ineens 15 april. In een kamer in het Hilton hotel begon de dag al vroeg voor de sportievelingen en hun supporters. Spieren opwarmen, kuiten en enkels intapen, energiedrankjes en gels omgordelen, de speciale T-shirts aan en zenuwachtig rondrentelen tot het startschot klinkt. Er was geen weg meer terug.



Hoe hebben ze het ervan afgebracht? De 'snelle' vertellen over hun angsten, verwachtingen, het finishen, de groep en de trainer.

Voor = paar dagen vóór de marathon
Na = een tot enkele dagen na de marathon

Arie (voor)

Mijn grootste angst? Dat ik een blessure krijg, vlak voor de marathon, door te struikelen over de drempel van de voordeur of zoiets. Als ik stuk zit denk ik aan niets. Of aan seks. Het mooiste is natuurlijk als je een dame voor je hebt lopen met fijne billen, dan kun je het uren volhouden. Nee serieus, ik word een beetje kwaad, loop een stapje minder hard, zoek m'n herstel en ga weer door.

Hoe ik de finish over kom? Met een flikflak! Kapot, lachend, blij, euforisch, happy. Of ik er nog een ga lopen? Nee, nooit meer!

Chris kan zo in Van Kooten en de Bie: 'geen gezeik, iedereen rijk'. Ik vind hem een van de meest kundige trainers die ik heb meegemaakt. Door hem zitten we als groep op ons maximale kunnen.



**Arie (paar dagen na de marathon)
4:08:10**

Hoe dichterbij de finish, hoe langer de kilometers leken te worden. Na 35 kilometer deed alles vanaf mijn middel zeer, ik was blij dat ik het ene been nog voor het andere kon zetten. En toen die laatste kilometer. Het werd steeds drukker, bekenden schreeuwden me over de streep, ik kreeg letterlijk kippenvel en heel even - niet langer dan een fractie van een seconde - had ik het gevoel dat ik onoverwinnelijk was. Daarna gebeurde er iets raars: alles blokkeerde en ik werd zo stijf als een plank. Ik dacht: dit nooit meer! Ik heb me naar de hotelkamer gesleept en na 15 minuten onder de hete douche te hebben gestaan, begon alles weer een beetje te functioneren.



Peter (voor)

Weet je wat mijn grootste angst is? Dat het hard regent! Als ik het moeilijk heb tijdens het lopen zet ik m'n verstand op nul en ga gewoon door. Ik mag even schelden op

mezelf, maar daarna is het klaar met het gezeur en ga ik genieten van de omgeving. Wat er door mij heengaat als ik over de finish ga? Yes! Overwinning! Chris is een *no-nonsense* man, hij zegt waar 't op staat. Zo'n trainer heb je nodig. Hij brengt je verder, stapje voor stapje. Zonder dat je het merkt word je steeds sterker.

Peter (na) 4:18:32

Er was ergens een moment waarop mijn ene been het gewoon niet meer deed. Ik dacht dat ik het op moest geven. Maar het is toch gelukt, hoe weet ik ook niet. Samen met Chris ben ik gefinisht. Ik heb het gedaan! Nu op voor de Roparun.

Janine (voor)

Soms heb je van die dagen dat je echt moet werken voor 5 kilometer, dat het gewoon niet lekker gaat. Ik hoop dat ik niet zo'n dag heb op 15 april. Als ik het moeilijk heb tijdens het lopen gaat de knop om. Ik laat me niet kennen, ik loop door, wat er ook gebeurt. En ik loop geen 42 kilometer, maar 8 keer 5 kilometer en nog wat. Ik tel af, tip van Chris. De laatste kilometer pers ik alles eruit en dan ben ik er! Wat ik voel als ik over de finish ga? Dan ben ik hartstikke blij! Ik juich en wil delen met bekenden! De groep is zo leuk, we hebben grappen gemaakt maar ook serieus gewerkt en we zijn met z'n allen sterker geworden. Trouwens: Chris is een kanjer, zo energiek en positief.



Janine (na) 4:11:13

Mijn benen waren pap op het laatst. Toen ik eenmaal over de finish was dacht ik: *Yeah! Made it!* Ik was zo ontzettend blij dat ik er

was! Maar binnen een halve minuut voelde ik de pijn van mijn grote teen tot aan mijn wenkbrauwen trekken. Ik ben wat heen en weer gescharreld, kon Gea nog opvangen en ben naar het hotel gestrompeld. Wat een pijn in mijn lijf, buik, misselijk... niet normaal. Dat overschaduwde het wel een beetje. Maar toch was het super.

Maikel (voor)

Mijn grootste angst is dat ik moet opgeven tijdens het lopen door een blessure. Pijntjes kun je wel hebben, een blessure niet. Als ik kapot ben ga ik liedjes neuriën, muziek in m'n hoofd helpt, en ik neem een gelletje. Ik bijt m'n tanden op elkaar en verdeel de afstand in blokjes kilometers en zeg tegen mezelf: 'ik ga het halen, nog maar een blokje van 5, dan een van 4, dan een van 3 en dan.... ben ik er. Ik heb er onwijs veel zin in.

Als ik over de finish ga zal ik denk ik een traan laten, ik ben best wel emotioneel.



Maikel (na) 4:17:08

Letterlijk voelde ik de beentjes, natuurlijk. Maar tijdens de finish werd de pijn verdrongen door een euforisch gevoel: het gevoel van winnen!



Annemiek (voor)

Het zou mijn debuut worden, 15 april, maar ik moet afhaken. Ik heb een ver-

moeidheidsbreuk in mijn linker kuitbeen. Met trainen was ik al halverwege, ik heb 28 km gelopen. Daarna werd ik ziek en vervolgens kreeg ik die blessure. Ik ga echt nooit meer trainen als ik niet fit ben! Ik vind het vreselijk om niet mee te kunnen doen, het is bijna onacceptabel. De artsen zeiden in het begin dat het een spier was, tot een foto uitwees dat ik een breuk heb. Dat is trouwens wel makkelijker te accepteren. Maar ik heb meteen een nieuw doel gesteld: Amsterdam op 21 oktober. En ik ga mee fietsen tijdens de marathon, voor de bananen en mental support. Ik mis de groep wel hoor, er ontstaat zo'n hechte band. Chris? Ik hou gewoon van die man! Eerlijk, recht door zee, daar heb je wat aan.



Robbert (na)

Ik wist dat ik met een overbelaste blessure begon aan de marathon en dat ik na drie kilometer mijn knie zou gaan voelen. Daar dacht ik continu aan. Na 18 kilometer ging het niet meer. Ik voelde pijn bij elke stap, alsof ik er doorheen ging. Mijn knie besloot om er mee te stoppen, niet ik. Ik kon echt niet meer vooruit. En ik was hyper! Niet chagrijnig, zoals ik had verwacht. Toen ben ik de metro ingestapt. Daar zaten van die grappenmakers. Ik heb maar gezegd dat ik op Blaak ging uitstappen om een mooie tijd te maken. Het is minder erg dat ik het niet gehaald heb dan ik verwachtte, het is wat het is hè? Maar het was hartstikke leuk om te trainen met dat groepje. Mensen die totaal verschillend zijn. En Chris heeft de perfecte mengeling van fanatisme en relativiseringsvermogen.

Jean-Christophe (voor)

Mijn grootste angst is dat ik tijdens het lopen een blessure krijg! Als ik het moeilijk

heb onderweg denk ik aan mijn vader, hij heeft hartproblemen... Wat er door mij heengaat als ik over de finish ga? Yes, *I did it!*

Ik ben blij dat ik met deze groep mag meetrainen, de sfeer is goed, ze maken grapjes over mijn Nederlands: 'wat is in de hand?'

Jean-Christophe (na) 4:20:27

Ik had het zwaar bij de 25 kilometer, maar toen ik de 30 passeerde dacht ik: als ik de 35 haal gaat het lukken. De finish was *amazing*: al dat publiek dat voor ons applaudisseerde! Ik zag bekenden maar toch bleef ik – vreemd genoeg – naar de meteraanduidingen op de grond kijken: 500 meter, 350 meter, 150 meter en... *YES, It's done!* Alle pijn was weg. En toen kwam de emotie dat ik iets gedaan had, wat de dag ervoor nog een droom was.

Gea (voor)

Ik heb al mijn angsten achter me gelaten, ik kan wel bang blijven, maar dat heeft geen zin. Dus ik maak me nergens meer druk over en ga lekker lopen en genieten! Als het niet gaat onderweg probeer ik een soort cadans te vinden, een meditatieve tred, door mezelf af te sluiten en een punt uit te kiezen om op te focussen. En door op mijn ademhaling te letten. Hoe ik over de finish kom? Geen idee. Ik ben een nuchtere Noord-Hollandse. Het zal een mix zijn van: 'joepie ik ben er', 'ik ben kapot', 'ik wil een biertje' en 'ik heb het geflikt!' In het begin maakte ik me een beetje zorgen over de groep, ze zijn sneller dan ik, maar ze trekken me gewoon mee. Ook Chris, hij ziet precies wat er gebeurt en waar zijn aandacht naartoe moet. Een toppertje!



Gea (na) 4:13:35

Dit ging er door mij heen: Pfff, ik ben er, wil iemand om te omhelzen. Effe hangen, zitten, gelukkig Janine. Janine omhelzen. We hebben het geflikt. Gaat goed, ja goed. Lijf opeens stram, strak, zwaar, ik wil naar

de kamer, op bed liggen, koud, warme thee, gelukkig er is thee. Doorlopen naar de kamer, kan niet meer wachten op anderen... Pff, kamer, hé Robbert? Bed, effe liggen, pffffff.

Chris (voor)

Mijn grootste angst is natuurlijk dat er eentje geblesseerd raakt. Hoewel, dat is dan jammer, ha, ha, ze moeten wel doorlopen! Ik hoop dat we binnenkomen in trainingstijd: 6 minuten per kilometer en de hele marathon, inclusief rust, in 4 uur en 12 tot 15 minuten. Als het schot gaat, dan begin ik en denk ik nergens meer aan. Ik zit nooit stuk, daar heb ik geen tijd voor. Dat vind ik zo slap, iedereen zit maar stuk, je moet gewoon doorgaan. Ik denk per vijf kilometer, niet in tijd. De groep is zo enthousiast en gemotiveerd! Hun motivatie inspireert mij. Als ik over de finish ga vliegt het bloed door mijn lichaam, krijg ik koude rillingen.



Chris (na) 4:18:32

Ik was in dienst van de anderen. Het was een geweldig gevoel dat iedereen vóór me liep. Ik ben samen met Peter over de finish gegaan, handjes in de lucht. Die laatste kilometer gingen mijn haren echt recht overeind staan, één brok adrenaline. Daarna: Het is klaar! Lekker gevoel en pijn in mijn poten. Ik ben blij dat iedereen het gered heeft, het is volgens het boekje gegaan. Fantastisch. Dit is wel mijn laatste marathon. Het is nummer elf, je kunt niet aan de gang blijven.

Lizzy de Wilde