



Euforie, tranen en black-out

Trainer Chris van Huizen heeft al heel wat lopers klaargestoomd voor een marathon. Op 9 april liepen er wéér vijf de NN Marathon Rotterdam. Voor vier was het hun primeur.

AUTEUR / **LIZZY DE WILDE**

In de week voor de marathon

Dennis Groenhard:



‘Deze week doe ik het rustig aan. Ik ga niet meer naar de sportschool, zorg dat ik voldoende slaap krijg en let op mijn voeding. Veel wit brood en straks een paar dagen geen granen. Ik wil voorkomen dat m’n darmen gaan opspelen. Verder verander ik niets. Als je ineens iets anders probeert, gaat het juist mis! Tijdens de CPC had ik last van mijn kuit. Dat spookt wel door m’n hoofd. Als ik

stuk zit, denk ik aan mijn vriendin die langs de kant staat. Ik loop hem uit, ook al is het kruijpend. Hoe ik over de finish ga? Ik hoop met een soort versnelling. Blij en met het gevoel dat ik álles heb gegeven.’

Nynke Lof:



‘Ik slaap slecht, ik ben bang dat het mentaal te zwaar wordt. Fysiek red ik het wel, daar heb ik alle vertrouwen in. Opgeven is geen optie, dus als ik stuk zit, ga ik door. Ik heb niet voor niets een half jaar getraind. Ik doe

het nu rustig aan, sport nog maar twee keer per week in plaats van zes keer, eet regelmatig en heb suikers geschrapt. Ik hoop dat ik rennend de finish over ga, of in ieder geval iets dat eruit ziet als rennend. Opgelucht, tevreden en onder de vier uur.'

Frank van der Burg:



'Eindelijk gaat het gebeuren! Vorig jaar moest ik tien dagen voor de Rotterdam Marathon afzeggen. Vreselijk. Ik was overtraint en kon

mijn belofte niet waarmaken. Nu pak ik m'n rust. Ik drink al maanden geen alcohol meer en ben iets minder fanatiek.

Ik geloof in vaste patronen. Zo voorkom je dat je lichaam gek reageert. Ik voel een gezonde spanning. Als ik stuk zit? Dan ga ik gewoon door. Uitstappen kan écht niet. Ik hoop dat ik euforisch de finish over ga. Gesloopt, leeg. Maar tevreden. Ik verheug me al op dat koude biertje na afloop.'

Aad de Jong:



'Ik ben er mentaal klaar voor, lichame-lijk weet ik het niet. Beetje last van mijn achillespees. Het is mijn tweede mara-thon, vorige keer

in Eindhoven was ik veel zenuwachtiger. Ik wil nu tien minuten sneller lopen. Sinds een maand eet ik haver-mout, gebroken zaden en ander superfood. Daar stop ik straks meteen weer mee. Van het eerste glas bietensap moest ik bijna janken, zo smerig. Dat heb ik vorige keer allemaal niet gedaan. Ik ben eigenlijk nergens bang voor. Als ik kramp krijg, ga ik wat rekken en strekken en spreek ik mezelf toe. Ik wil kapot over de finish, ik mag me niet goed voelen, want dan heb ik het niet goed gedaan.'

Randy Heijnen:

'Ik probeer op tijd naar bed te gaan, heb de laatste weken de alcohol laten staan en



drink elke dag een halve liter bietensap. Daar heb ik de CPC ook snel op gelopen. Ik heb geen last van pijntjes en als ik moet uitstappen

vanwege een blessure, doe ik dat zonder moeite. Ik wil ongeschonden uit de strijd komen. Ik geniet enorm van het proces ernaartoe: beetje spelen met elkaar, deel uitmaken van een groep 'hele goeie'. Dat is gaaf. Ik wil juichend en met m'n handen omhoog over de finish!'

Na de marathon

Dennis: 'Het ging super! Ik heb de eerste 30 km met Nynke gelopen. Mijn doel was om haar onder de vier uur binnen te krijgen. Dat is gelukt! Ze is zelfs nummer een van de HAAG-vrouwen geworden. Dat is voor mij de kers op de taart, het kón niet mooier! De eerste 21 km ging volgens plan, daarna werd het zwaar. Het publiek heeft me op de been gehouden, wat een boost om je naam te horen roepen! Drie kilometer voor de finish kwam de man met de hamer. Mijn benen deden zo'n pijn. Wat er met je lichaam gebeurt als je over de finish gaat, is onbeschrijflijk. Mijn botten waren beurs, ik was emotioneel helemaal leeg. Ik heb gejan-kt van blijdschap.' Tijd 3:55:33

Nynke: 'Het is boven verwachting gegaan. De eerste helft heb ik genoten en met een big smile om me heen gekeken naar dat geweldige publiek. Vanaf 22 km sloeg de vermoeidheid toe. Ik voelde m'n benen, keerde in mezelf. Dennis is op me gaan inpraten, spoorde me aan om te eten, te drinken. Ton de Jong heeft de laatste 10 km meegelopen. Vanaf 35 km zat ik er doorheen. Elke 500 meter heb ik gedreigd ermee te stoppen. Ik heb gevloekt, gespuugd en was geen aangenaam gezelschap. Toch heb ik nog kunnen versnel-len toen ik de finishboog zag. Met kippenv-el ben ik gefinisht. Kapot. En zo ontzettend blij dat ik eindelijk mocht stoppen!' Tijd 3:56:58

Frank: 'Het heeft een enorme indruk op me gemaakt. Mijn medelopers, het publiek, wat een energie! Bij 32,5 km kwam de man met de hamer en moest ik mijn streeftijd van 3 uur 45 bijstellen. Bij 38 km was het op. Het was méér dan vermoedheid. Ik zwalkte, had het niet meer onder contro-le. Tunnelvisie. Hoe ik over de finish ben gegaan, weet ik niet meer. Ik ben 1 uur en 15 minuten buiten westen geweest. Ik werd wakker met een medaille om m'n nek, een infuus in mijn arm en vier mensen om mij heen. Ik voelde me verslagen. De zon was me fataal geworden. Met 40 graden koorts ben ik na de finish in elkaar gezakt. Maar gelukkig ben ik weer helemaal in orde. Eén tip: vul altijd de achterkant van je start-nummer in.' Tijd 3:54:44

Aad: 'Het was zwaarder dan Eindhoven. Misschien ben ik te snel gestart of was het te warm, ik weet het niet. Ik ging weg op een schema van 3:45, samen met Frank. Dat tempo hebben we lang volgehouden. We hebben elkaar gesteund. Maar ook de mensen aan de kant waren een enorme stimulans! Dat gaf extra kracht, je wilt niet falen. Ik heb geen moment gedacht om te stoppen. Ondanks kramp, verzuring en pijn. Ik was helemaal op toen ik over de finish ging. Het was anders, minder emotioneel. En ik maakte me natuurlijk zorgen over Frank. Ik was hem ineens kwijt en na een uur was hij nog steeds spoorloos. Maar ik ben wel een minuut sneller en best een beetje trots.' Tijd 3:53:25

Randy: 'Na 18 km besepte ik dat een tijd van onder de vier uur er niet in zou zitten. Vanaf 23 km had ik kramp in mijn kuiten. Ik moest wandelen. Dat heb ik vanaf 30 km dan ook elke kilometer gedaan. Zonder problemen overigens, het voelde oké. En die laatste 12 km visualiseerde ik dat ik op Kijkduin stond: zo en nu nog terug naar huis! Het is niet in me opgekomen om te stoppen. Met een supermooi gevoel ben ik gefinisht. Ik ben hartstikke trots en blij. Maar ik ga het niet meer doen, ik houd het bij de kortere afstanden.' Tijd 4:18:29