

## Bibberen in Athene

Buiten is het zo'n drie graden, binnen in de bus is het behaaglijk warm. Wij, een groep Nederlanders die aan de klassieke marathon van Athene gaat deelnemen, rijden naar de start in het Griekse plaatsje Marathon. Gisteren en ook vanochtend nog hele discussies in de groep: wat zullen we aantrekken? Lange mouwen, korte mouwen, lange broek, korte broek, handschoenen? Want gisteren tijdens de parcoursverkenning en ook vanochtend nog, was het guur koud, slechts enkele graden boven nul en een stevige wind. Vol gemengde gevoelens en met de spanning op het gezicht zijn we om half zeven vanmorgen de bus in gestapt.

Gisteren hebben we met de bus het parcours gereden en bij het zien van de heuvels en alle lange stukken met vals plat is menigeen flink geschrokken. We waren al gewaarschuwd dat dit geen gemakkelijke marathon zal gaan worden, maar bij het zien van de hoogte verschillen tot zo'n 200 meter worden de verwachte tijden flink naar boven bijgesteld. Anders dan enkele jaren geleden is er bij de start nu wel een accommodatie gebouwd, allemaal voor de Olympische spelen van 2004. Vroeger was er bij de start helemaal niets, nu ligt er een atletiekbaan, staan er tribunes omheen en is er een royaal gebouw met kleedruimten en toiletten. Het startterrein zelf is een fraaie promenade uitgevoerd in marmer.

Na aankomst met de bus dromen we samen in- en nabij dat ene kleedgebouw, wij een groep van 35 Nederlanders en nog 2600 andere lopers. Hier binnen bij de toiletten is het vies warm, maar beter dan buiten. Buiten is de zon nog niet boven de bergen uitgekomen en is het in de gure wind bibberend koud. Dan komt toch het moment dat we de kledingtassen in moeten leveren. Rillend van de kou, in looptenue, zoek ik een plekje uit de wind in de net opgekomen zon, vlak bij het marmeren bordes waarop twee jaar geleden de Olympische vlam nog brandde. Om 08.30 uur zal het startschot klinken en tot die tijd is het nog even afzien en rillen.

Het parcours is een bijna recht weg naar Athene, voordat we in de uitgestrekte buitenwijken aankomen zullen we door kleine dorpjes lopen. Het is een vierbaans hoofdweg die goed geasfalteerd is. Pas sinds de marathon van 2003 zijn twee rijbanen volledig autovrij gemaakt. Dat jaar voor het eerst als oefening voor de Olympische spelen in 2004. Er zit een lus in de route en dat is al na 4 km, dan slaan we linksaf een zijweg in om een lus van 2km te lopen rondom het terrein met de grafheuvel. Gisteren hebben we geleerd dat die grafheuvel daar ligt ter nagedachtenis aan de beroemde slag bij Marathon die daar 490 jaar voor Christus geleverd is. Na de lus zullen we dan op het zelfde punt op de doorgaande weg weer uitkomen. De politie-agenten hebben blijkbaar de instructies niet goed begrepen, waardoor de lopers in de verkeerde richting de lus ingestuurd worden, zoals later zal blijken. Daarom klopt ook de 5km aanduiding niet en moet de kopgroep met de elite-lopers dwars door het massale peloton recreanten gestuurd worden.

Het landschap onderweg is typisch Grieks, met zijn olijfbomen, velden met druivenranken en hier en daar een landhuisje. Uit de kerkjes die vlak langs de weg staan klinkt door de openstaande deuren het gezang van een zondagmorgen kerkdienst. Tijdens het lopen valt de lage temperatuur erg mee, je loopt je vanzelf warm. Steeds meer lopers zie ik onderweg hun handschoenen, plastic zakken en dikke truien uitdoen en langs de weg gooien. De eerste 10km gaan over een vlak stuk en zijn heel gemakkelijk. Het is nog vroeg en er staat nauwelijks publiek langs de kant van de weg. Afgezien dan van dat oude boertje dat in een bushokje zit te wachten op de bus (die vandaag echt niet komt) en enthousiast klapt en "bravo!" roept.

Na 10km komen de eerste heuvels en de gevreesde stukken vals plat. Maar toch als loper is het minder afmattend dan we eerst dachten tijdens de parcoursverkenning per bus. Hoewel de weg steeds maar rechtuit lijkt te gaan is het niet saai, je concentreert je op het nemen van de heuvels, of je geniet bij de korte tussentijdse afdaling van een herstelmoment. Tot ongeveer 30km zal het blijven stijgen en ik verheug me op de kilometers daarna want die zullen tot aan de finish afdalend zijn. Tot en met het halve marathon punt gaat het met mijn snelheid uitstekend, nog steeds binnen de geplande 5 minuten per kilometer; zodat ik in 1:43 het 21.1km punt passeer. Echt lekker loopt het als ik door een dorpje kom waar uit grote luidsprekers de Sirtaki klinkt, een ideaal loopritme op deze bekende Griekse muziek. De temperatuur is ondertussen lekker gestegen, op digitale thermometers die ik onderweg tegenkom lees ik twaalf graden. Eigenlijk een ideale temperatuur, zeker met deze prachtige zon en een strak blauwe lucht, waardoor dit Griekenland er uitziet zoals je verwacht.

Toch gaat mijn tempo wat afzakken en krijgt een genadeslag bij een steil viaduct op 28km. We zijn dan al in de buitenwijken van Athene aangekomen en is het ook hier dat enkele teamgenoten mij hier passeren. Langs de route staat nu meer publiek en iedere loper wordt aangemoedigd met een welgemeend "bravo!". Tijdens de laatste 10km kan ik het tempo redelijk volhouden, dankzij de gestage daling. Ik concentreer mij op de bekende gebouwen en oriëntatiepunten van de parcoursverkenning en de probeer de resterende kilometers te visualiseren. Naarmate ik het echte centrum van Athene nader wordt het verkeer almaar drukker, maar de lopers hebben nog steeds twee vrije rijbanen tot hun beschikking, al zijn er steeds meer politiemensen nodig om dat te regelen.

Uiteindelijk herken ik het glazen, 10 meter hoge beeld voorstellende een hardloper en dat betekent ik nu toch echt dicht bij de finish in het Panathinaïkon-stadion moet zijn. Daar zie ik in de verte een menigte mensen en daar is de laatste lus van enkele honderden meters die gelopen moeten worden voordat je het schitterende marmeren stadion in mag. De binnenkomst in het stadion met zachte verende zwarte tartan voelt als een triomf. Tijdens die laatste 200 meter recht op de finishlijn af hoor ik ergens rechts op de tribune mijn naam roepen. Ik negeer het even en gebruik de laatste energie om de finishlijn en de matten te passeren. Met mijn eindtijd van 3.45 ben ik zeker niet ontevreden. Na de omhanging van de medaille ontmoet ik meteen onze teamcaptain die mij feliciteert en nog een persoonlijke foto maakt met de Olympische ringen op de achtergrond. Met stramme knieën sjok ik verder naar de wateruitdeling en de kledinguitgifte. Dat wordt morgen nog wat bij de beklimming van de Akropoli met al zijn trappen.

Achteraf zijn de heuvels erg meegevallen is de mening van de meesten in de groep en er zijn snelle tijden gelopen. Een aantal mensen hebben op dit klassieke marathon parcours hun PR verbeterd. Zelf heb ik twee minuten beter gelopen dan op mijn vorige marathon in Berlijn. Kortom de marathon van Athene is toch wel een aanrader en de sfeer in het stadion bij aankomst is uniek. De dagen voor-, tijdens- en na de marathon heb ik als een waar feest ervaren.

5 november 2006, Piet Buitendijk