

De basis voor de affiniteit met hardlopen is al vroeg gelegd. Al eerder schreef ik dat ik vroeger hardlopend naar de lagere school ging, zo gauw ik van het moederlijk toezicht verlost was. In militaire dienst was het hardlopen op de vrijdagmorgen het begin van een relaxte vrijdag en de opmaat voor het vrije weekend. In de laatste jaren van de HTS was het hardlopen in het Amsterdamse Bos het middel om onder de normale gymlessen met zijn bokspringen en balsporten uit te komen. Op de universiteit in het fraaie Twente kreeg het hardlopen wat mij betreft een nieuwe impuls door de regelmatige loopactiviteit op de studentenflat. Er was een zekere periode dat het hardlopen 's avonds bij ons heel populair werd. Zo tegen een uur of tien 's avonds trokken velen van ons het trainingspak aan voor het 'rondje campus'. De route ging over goed verlichte fietspaden langs de omtrekken van het campusterrein. Het enthousiasme van mijn zeven mede flatbewoners was in den beginne groot, bijna iedereen ging wel mee en liep op zijn of haar kunne. Na enkele maanden nam het aantal deelnemers 's avonds als het donker en soms guur was flink af. We gingen dan soms met z'n drieën of soms met maar twee personen. De route zal ongeveer vijf kilometer zijn geweest en de start was altijd bij onze flat aan de Witbreuksweg. Eerst over het kronkelige fietspad naar de bredere asfaltweg en dan langs de andere studentenwoonwijkjes richting de verlaten universiteitsgebouwen. Zo in de meest verre uithoek van het terrein waar de universiteitsgebouwen een flink eind uit elkaar stonden, vond ik altijd het meest vervelende stuk van de route. Het was daar open, winderig en erg verlaten op het late avonduur. Soms passeerde een andere eenzame loper. Een korte groet is dan eigenlijk verplicht. Juist in het meest verlate deel van de campus stond 'De Vlieger', een kunstwerk bestaande uit grote witte vleugels op een paal. Volgens de kunstzinnige ontwerper hoorden die vleugels zachtjes met de wind mee te bewegen. Maar al snel na de oplevering van dat kunstwerk raakte het object defect en braken de vleugels af. Dat gaf mij altijd als ik daar passeerde een naargeestig gevoel. Anderzijds was dat object het baken dat aangaf dat je ruim over de helft van de route was. Na enkele maanden en zo'n twee keer in de week lopen ontdekte ik dat ik het rondje steeds sneller kon afleggen en dat het gemakkelijker ging. Als we dan toch met een groepje gingen lopen, dan liep ik voorop en van mijn collega's hoorde ik dat ik zo'n prettig regelmatig tempo liep. Waarom we altijd 's avonds gingen lopen weet ik eigenlijk niet goed meer. Alleen in het begin van het eerste jaar ging ik nog wel eens 's middags, rond lunchtijd, lopen met een studiegenoot die ik nog van de HTS kende. Maar die loopjes 's middags werden snel minder naarmate ik meer in het ritme van de studie kwam en het dagelijkse lesrooster er weinig ruimte voor bood. Als ik dan aan het einde van de middag weer op mijn kamer kwam, dan eiste de studentenflat met zijn activiteiten een deel van mijn tijd op. Dan denk ik aan het bij toerbeurt boodschappen doen en koken voor de andere zeven flatbewoners. En dan moest er natuurlijk ook nog wel wat gestudeerd worden en wachtten er huiswerktaken. Dus 's avonds als al het nodige gedaan was, bleek toch wel de ideale tijd voor een beetje ontspanning in de vorm van een 'rondje campus'.

Toen ik eenmaal in Nijmegen ging wonen voor mijn eerste baan, kwam ik in een situatie terecht die sterk leek op de vertrouwde studentenflat. Ik kwam door bemiddeling van mijn werkgever, toen nog Philips geheten, terecht in een woongroep voor vier personen. Vier royaal gestoffeerde ruime kamers, gelegen rondom een gemeenschappelijke woonkamer en keuken. Twee badkamers maakten het af. Mijn medebewoners waren jonge werknemers van Philips, afkomstig uit Ierland. Dat was niet zo erg als er op etage daarboven niet ook vier Ieren gezeten hadden en op de aller bovenste etage ook vier mensen uit Ierland en Engeland. Dat geheel was een soort Ierse enclave en ik voelde mij als Nederlander daar verloren tussen. Al hadden die Ieren wel ongeveer de zelfde leeftijd als ik, maar totaal verschillende gewoontes. 's Avonds was de gemeenschappelijke woonkamer hun domein waarbij bier en whisky rijkelijk vloeide. Ik trok mij dan terug op mijn eigen

kamer. Pogingen van mij om gezamenlijk koken te stimuleren mislukten ook. Iedereen kookte in de keuken voor zichzelf, of misschien ook wel niet. De plaatselijke pizza- en patatbezorger kwam regelmatig langs met de bestellingen van mijn Ierse huisgenoten. In die tijd heb ik de studenten-mensa leren kennen, waar ik een paar maal per week warm ging eten.

Ik miste echt de studentenflat in Enschede en verlangde terug naar mijn kamertje daar en de aanspraak van de medebewoners. Daarom ik ging zo eens in de paar weken in het weekend terug naar de flat aan de Witbreuksweg, maar toch kreeg ik dan het gevoel dat ik er niet meer paste. Ik kwam dan op de zaterdag, kon 's avonds mee-eten, dan nog even de stad in en bleef dan overnachten. Maar als je geen kamer meer hebt is dat lastig, daarom sliep ik op de bank in de gezamenlijke woonkamer. Ondertussen kwamen er andere bewoners, nieuwe studenten en ook op de oude flat voelde ik mij niet meer thuis. Eigenlijk maar goed ook, want ik moest toch los zien te komen van de campus in Enschede.

Het was in deze toch wat moeilijke periode zo in de eerste weken dat ik in Nijmegen woonde, dat ik besepte dat ik ontspanning in de vrije tijd buiten de deur moest gaan zoeken, bijvoorbeeld lid worden van een vereniging. Hiermee zou ik dan ook wat sociale contacten kunnen opbouwen, want ik kende verder niemand in Nijmegen. Maar wat voor soort vereniging? Het is nu in deze tijd, waarin de zoekmogelijkheden van internet eindeloos zijn, nauwelijks voor te stellen dat ik het antwoord op die vraag ging zoeken op het gemeentehuis in Nijmegen tijdens de koopavond op donderdag. Aan de informatiebalie heb ik gewoon de vraag gesteld dat ik op zoek was naar een vereniging en of men misschien daar een lijst van had. Tot mijn verbazing kreeg ik een dik boekwerk ter inzage met een overzicht van alle verenigingen op alle gebieden in Nijmegen en omstreken. Wat ik precies zocht wist ik nog niet maar ik dacht wel vaag aan een sportvereniging, zo met de hardlooperavonden van het 'rondje campus' nog in gedachte. Het mocht ook breder zijn, misschien een atletiekvereniging. Bij het bladeren vond ik een paar sportverenigingen en ook een atletiekvereniging die er uitsprong, omdat bij de namen van het bestuur een voor mij bekend iemand stond. Bij een zekere Atletiek Vereniging Nijmegen (AVN) stond als secretaris de naam van Ed. Deze Ed ken kende ik redelijk goed, want die werkte bij Philips in de kamer aangrenzend aan die van mij. De volgende dag was het contact al snel gelegd. Ed zei: "kom vanavond maar naar de training en dan stel ik je wel voor aan de trainer". Het zal wel op een vrijdagavond geweest zijn, want dat is nog steeds één van de vaste trainingsavonden. Die eerste keer was een zaaltraining, want al bijna dertig jaar is in de winterperiode op de vrijdagavond de training binnen in de zaal. Ik werd voorgesteld aan een gemengd gezelschap van heren en ook enkele dames van zo ongeveer mijn leeftijd. Ondanks dat het een zaaltraining is, begint het altijd met een vast rondje 'inlopen' buiten. Een rondje van zo'n vijf kilometer als warming up en om de spieren los te maken. Gezien mijn ervaringen op de universiteit was die eerste keer inlopen met deze nieuwe groep geen probleem, hoewel ik hier zeker niet voorop kon lopen. Iemand was zo aardig om op deze ronde een beetje achter te blijven en mij als nieuwkomer te begeleiden. Weer terug in de zaal werd ik voorgesteld aan de trainer Richard Riley, een grote zwarte man uit Curaçao was mij eerder verteld. Inderdaad een grote forse man, soms wat streng, maar altijd met een luisterend oor voor zijn atleten. Ondanks dat hij al vele jaren in Nederland woont is zijn taalgebruik soms komisch door het bijna consequent verkeerd gebruik van woorden, voorzetsels en bijvoeglijke naamwoorden. Als ik dit schrijf, train ik al 28 jaar bij deze Richard en nog steeds in dezelfde groep. Hoewel de samenstelling van de groep heel veel veranderd is. Bijna alle mensen uit die eerste jaren wonen niet meer in de buurt van Nijmegen, maar zijn allen uitgevlogen. Studenten raken uitgestudeerd en krijgen werk en gaan ergens anders wonen. Andere trouwen en verhuizen. Sommige trouwen en goede lopers van vroeger krijgen of werk, of een vrouw of een vriendin en later dan weer kinderen. Voor hardlopen in een vereniging is er dan geen plaats meer. De groep van Richard is nu

meer gemêleerd en kent een grote verscheidenheid aan leeftijden. Grappig is dat er nu meerdere generaties in de groep zijn. Van de allereerste jaren ken ik nog Berry en Martine, ze zijn getrouwd, zo rond de vijftig en lopen nog steeds in de groep van Richard. Leuk is dat een van hun zoons sinds een aantal jaren nu ook bij Richard traint. De geschiedenis herhaalt zich, want dit jaar begeeft hun zoon zich nu ook in het studentenleven. Daarnaast loopt er wat jonge aanwas als pupil van Richard. De jongste zal zo rond de vijftien zijn en de oudste die bij Richard traint zo tegen de zestig. Hoewel ik dus al achtentwintig jaar bij Richard loop, ben ik nog niet de oudste. En die vereniging is in principe nog steeds dezelfde, eerst heette het Atletiek Vereniging Nijmegen en sinds enkele jaren heet de vereniging Nijmegen Atletiek. Het clubhuis is nog steeds hetzelfde en bijna toe aan de volgende verbouwing. Na al die jaren voelt dat clubhuis aan als een tweede thuis.

In de eerste jaren dat ik bij AVN was, werd er in de groep van Richard hard getraind en hij had enkele goede lopers die op een hoog niveau in de competities konden meekomen, zowel bij de dames als de heren. Richard was streng en eiste altijd 110% inzet, als je een keer niet kon komen op de training moest je een goede reden hebben. "Je komt hier niet voor mij, maar je komt voor je zelf", aldus Richard. In die eerste jaren maakte ik echt wel progressie met mijn prestaties op de atletiekbaan, hoewel ik de echt goede lopers niet kon bijhouden. De totale groep van Richard telde zo'n dertig atleten, waarvan zo'n een derde aan dames die snel konden lopen. Bij het trainingsprogramma, na het inlopen en de losmaakoefeningen en na de 'loopscholing', deelde Richard de groep in naar kunne en naar prestaties. Zo kreeg je dan een trainingsopdracht mee die je kon vervullen met mede-atleten ongeveer op jouw niveau. Als beginneling werd je ingedeeld bij de langzaamste groep, maar Richard troostte mij door te zeggen dat zijn 'snelste heer' ook bij de dames begonnen is. Er was een strak weekprogramma: dinsdag 's avonds training op de baan, vrijdag 's avonds op de baan en in de winterperiode binnen in de zaal en zondag 's morgens training in het bos. Nu is dat nog steeds zo. In de beginjaren, toen Richard nog vele goede lopers had, kreeg je ook nog een weekprogramma mee en een trainingsschema. Regelmatig stond daar dan op dat je bijvoorbeeld op de woensdag nog een lange duurloop erbij moest doen.

Met mijn prestaties ging het toch wel de goede kant op en regelmatig deelde Richard mij in bij groep 2, niet bij de allersnelste 'herens', maar toch ook niet bij de langzame groep. De tijden die ik toen op de baan liep, kan ik nu niet meer halen. Ik herinner mij tijden van 32 seconden op de 200 meter, 70 seconden op de 400 meter en de 1000 meter kon ik afleggen in 3 minuten en 15 seconden. Dit zijn dan ook gelijk de beste tijden die ik mij kan herinneren. Gedreven door deze prestaties dorst ik mij ook in te schrijven voor wedstrijdloopjes in de buurt. De allereerste loop waar ik mij voor inschreef was de Beerendonckloop. Een wegwedstrijdje over 5km in het recreatiepark bij mij in de buurt. De tijd die ik daar liep kan ik mij niet meer herinneren, maar ik weet wel dat een wedstrijdloop een geheel nieuwe ervaring was. Vaak gaat het bij al die wedstrijden als volgt: bij de start ben je heel enthousiast en vastberaden, je hebt er immers voldoende voor getraind, bij de start gaat het vaak sneller dan je verwacht of dat je aan kan. Halverwege denk je: 'waarom doe ik dit?' Bij de finish valt de eindtijd toch een beetje tegen, maar je schrijft gelijk weer in voor een volgende loop om je prestatie te verbeteren bij een volgende keer. Ik herinner me nog mijn beste tijd op de 5km bij een klein loopje in Wijchen over twee ronden, daar finishte ik in iets van 19 minuten, waarbij de tweede ronde sneller ging dan de eerste. Dan denk ik nog aan een loop ook in die periode ook ergens in de buurt, waarbij je kon kiezen tussen de 5km en de 10km en de start van beiden was gelijk. Ik koos voor de 5km en het ging zo goed dat ik bijna voorop liep. Bij mijn finish na 5km was ik tweede en het grootste deel van de lopersgroep ging door voor de 10km. Ik was er bijna van overtuigd dat ik in de prijzen zou vallen, daarom heb ik speciaal de prijsuitreiking afgewacht. Groot was mijn teleurstelling dat alleen de eerste finisher een prijs kreeg.

Een bekende hardloopwedstrijd waar iedere hardloper in de regio en ver daar buiten, naar uitkijkt is de 'Zevenheuvelenloop', die ieder jaar in november gehouden wordt. Je telt pas als loper mee als je toch minstens enkele keren aan die loop tussen Nijmegen en Groesbeek hebt meegedaan. De naam suggereert dat er zeven heuvels te overwinnen zijn, maar dat valt mee. Een groot deel van de 15km lange route gaat over de Zevenheuvelenweg, vandaar de naam. In werkelijkheid kom je maar zo'n vier echte heuvels tegen. Die andere heuvels zijn terug te vinden op een deel van die weg die door de dorpskern van Groesbeek loopt. Al weken van te voren gonst het bij de atletiekvereniging van de speculaties over de verwachte prestaties. Het zal zo ergens in mijn tweede of derde jaar bij de vereniging zijn geweest, dat ik mij ook durfde in te schrijven voor de beruchte loop. Die allereerste keer over het Zevenheuvelen parcours ervaarde ik het zeker niet als makkelijk, maar ook niet als extreem moeilijk. De eerste tijd zal zo ergens op 1 uur en zes minuten gelegen hebben. In de daarop volgende jaren kon ik mijn tijd steeds wat verbeteren, waarschijnlijk ook door het regelmatig volgen van de trainingen van Richard. Aan het eind van de zomer, als de maand november in zicht kwam, dan werden de trainingen meer gespecialiseerd op de wat langere afstanden. Allemaal als voorbereiding op die 15km. Zowat alle jaren stond Richard langs het parcours om zijn atleten aan te moedigen en te volgen. Mijn beste tijd die ik op de Zevenheuvelen gelopen heb is 1 uur, 3 minuten en 59 seconden. In de loop der jaren zijn de tijden wat slechter geworden, met als maximum zo'n 75 minuten. Soms wordt dat ook veroorzaakt door de gure weersomstandigheden in november, snijdend koude wind of ijzige motregen. Maar ik weet ook van mijzelf dat een wat slechtere tijd soms een psychologische kwestie is. In dat geval werkt het hele motoriek en de spieren wel mee, maar heb ik er geen zin in om mij bovenmatig in te spannen. Dat geldt niet alleen voor de Zevenheuvelenloop, maar heb ik ook bij mijzelf bespeurd bij andere wedstrijden en ook bij trainingen. Voor een goede tijd op een wedstrijd of een goede training moet je er 'echt voor gaan' en je voornemen dat je je tot het uiterste gaat inzetten. Dat moet je al vanaf het begin, of voor de start doen. Soms is het bij mij wel een kwestie van kunnen, maar vandaag even niet willen. Dat kan ik na afloop dan ook herkennen in de constatering dat ik niet volledig uitgeput ben, maar nog te veel energie over heb. Een aantal jaren geleden ging ik zomaar voor de grap eens in India bij een waarzegger langs. Hij gebruikte de methode van handlezen en één van zijn uitspraken die ik mij nog goed herinner was: "you are physiscal a bit lazy". In die uitspraak herkende ik mij wel.

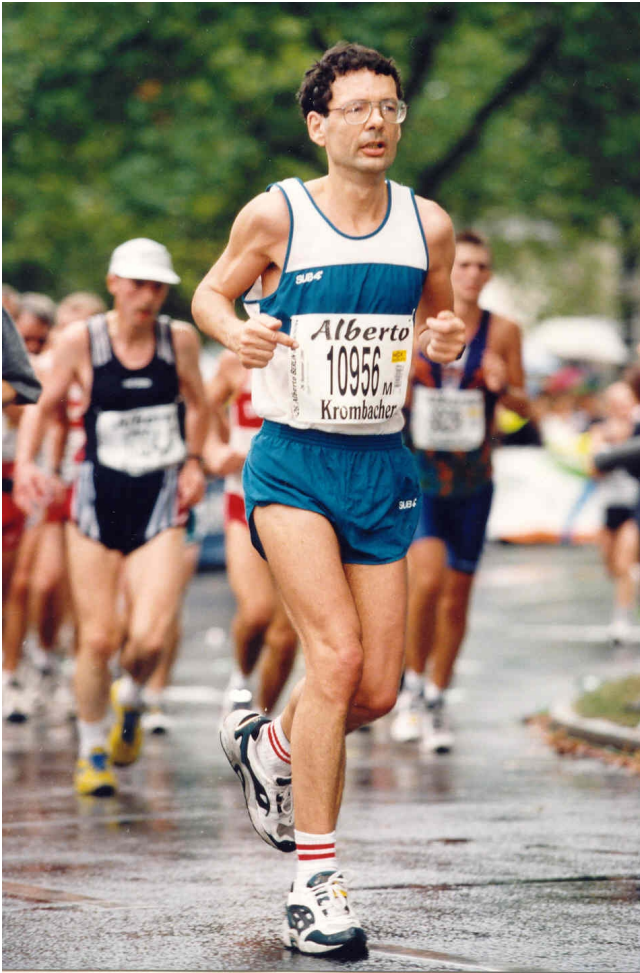
Omdat het met mijn hardloopprestaties over het algemeen toch wel goed ging stelde iemand op de atletiekvereniging voor dat ik maar eens een halve marathon moest gaan proberen. Ik weet nog goed wie het was, het was Maarten die toen en nog steeds, in een winkel voor hardloopschoenen en kleding werkt. Geheel onbevangen heb ik mij toen ingeschreven voor de halve marathon in Gennep, een plaats op een afstand van enkele tientallen kilometers van Nijmegen. De route ging door het buitengebied van Gennep, geheel vlak en misschien daarom ging het best wel goed. Ik was in ieder geval niet ontevreden over de eindtijd. Toen ik ontdekte dat dit soort wedstrijdloopjes op de zaterdag of de zondag mij wel goed bevielen, ging ik er steeds meer doen. Het aantal halve marathons in de regio kan ik zo niet tellen, dat moet ik echt gaan nazoeken. Het mooie van de halve marathon vond ik dat het niet echt heel hard hoefde te gaan. Als je maar lang een rustig tempo kon vasthouden, dan finish je met een mooie tijd. Zie hier ook weer: "physiscal a bit lazy". Daarna één of twee dagen een beetje spierpijn, maar dat hoort bij het prestatiegevoel.

Omdat ik mij ondertussen bij vele wedstrijden in de regio inschreef kwam ik ook terecht bij de 10km lopen. Zo herinner ik mij een loop in Bemmelen, aan de andere kant van de Waal, vlakbij Nijmegen. Die dag had ik goede zin en startte al flink vooraan in de groep met lopers. Vanaf het begin van de wedstrijd ging het heel goed en tot mijn verbazing kon ik lang vlak vooraan blijven

lopen. Inwendig dacht ik 'wat gaat dat hard en hoe houd ik dat nog 9 km vol?'. Door een mirakel heb ik dat wel volgehouden op dat parcours langs en over de dijken rondom Bommel. Vlak voor de finish moest je van de dijken af en de route ging die laatste honderden meters mooi omlaag, een reden om nog extra aan te zetten met de laatste krachten. Ik ben nog steeds tevreden over mijn tijd daar in Bommel: 39 minuten en 9 seconden over de 10km. Een tijd die ik later nooit meer evenaart heb.

Na vele halve marathons besloot ik de stap te wagen naar een hele marathon, de dubbele afstand van wat ik ooit maximaal gelopen had. Nu dus 42 kilometer en 192 meter. Overmoedig als ik was schreef ik in voor de marathon in Rotterdam die ieder jaar plaats vindt in april. De meeste lopers volgen voor de hele marathon een intensief trainingsprogramma van soms wel een half jaar. Ik bedacht dat het misschien wel mogelijk was om op basis van de drie trainingen per week bij Richard Riley, eigenlijk bedoeld voor de middenafstand (400 – 3000m) een marathon te voltooien. Dus met misschien een enkele extra wat langere duurloop in het bos als voorbereiding ging ik naar Rotterdam. Het viel me uiteindelijk niet tegen, het was heel hard werken, maar ik kon de marathon voltooien. Na die ruim 42 km was ik bijna volledig uitgeput, maar niet volledig 'kapot'. En de tijd viel mij best wel mee: 3 uur en 45 minuten. Het grootste probleem vond ik de pijn in mijn spieren bij het traplopen en dus bij de lange en hoge trappen in de stations van de Nederlandse Spoorwegen op weg naar huis.

De test in Rotterdam had ik voor mijzelf doorstaan en daarom besloot ik in het zelfde jaar nog een marathon te gaan lopen, maar dan in Berlijn. Jaarlijks wordt er in september in Berlijn een marathon gehouden die bekend staat om zijn vlakke en daardoor snelle parcours. Die Berlijnse marathon is zo populair dat het haast niet mogelijk is om je daar individueel voor in te schrijven. Bijna iedereen doet dat via een sportreisorganisatie die een volledig pakket aanbiedt in de vorm van een gegarandeerde inschrijving, hotelovernachtingen, busvervoer en vaak begeleiding door een trainer. Zo kwam ik terecht bij het bureau van Holland Runners die alles voor je verzorgt. Het voordeel van zo'n organisatie is dat je onderweg en voor- en na de loop nog flink wat aanspraak heb met medelopers om je ervaringen te delen. En dat hotel midden in het centrum van Berlijn, op loopafstand van start en finish is ook heel prettig. Juist omdat je er meer voor moet betalen en je er ver voor moet reizen is de motivatie en de wilskracht ook veel meer. In Rotterdam was het voor mij maar een test, kan ik een marathon lopen, in Berlijn wilde ik echt een betere prestatie neerzetten. Door de extra motivatie en misschien de toch ook wel wat langere duurlopen als voorbereiding lukte het me om de prestatie te verbeteren. In Berlijn haalde ik een tijd van 3 uur en 40 minuten, dus zo'n 5 minuten verbetering van de tijd. Toch voelde ik dat het meer van mijn lijf vergde, ik bereikte bij de finish nu toch wel het stadium van 'volledig uitgeput'. Het is een gevoel dat als je over de streep bent gekomen, je volledig leeg bent. Je weet niet of je moet janken van de pijn die je overal voelt of van het geluk dat je gefinisht bent in een fraaie tijd. Het is een ervaring die niet te omschrijven is, om dat te begrijpen moet je een marathon gelopen hebben. Omhangen met de medaille strompel je dan naar het hotel terug. Overal heb je pijn en je beseft niet hoe je minder dan een half uur geleden nog hebt kunnen hardlopen.



Marathon Berlijn 1999

De derde marathon heb ik ook in weer in Berlijn gelopen en dat was in het jaar dat mijn vader overleed in juli 1999. Dat jaar had ik ook wat last van mijn grote teen, eigenlijk als ik mij goed herinner, nog ten gevolge van die marathon van vorig jaar. Behalve met een aardig tijd ben ik toen ook gefinisht met een blauwe nagel aan mijn grote teen. Dat kan gemakkelijk als gedurende al die uren die teen iets te krap in de schoen zit. Vaak geneest zo'n blauwe teennagel vanzelf, maar bij mij werd het zwart en het werd na verloop van tijd een zweer onder mijn teennagel. De huisarts heeft toen onder verdoving die teennagel verwijderd en dan zou het vanzelf weer aangroeien. Na geruime tijd leek alles goed te komen en ging er langzaam na verloop van maanden weer een teennagel groeien. Maar helaas die nagel groeide niet recht en ging schuin het vlees in. Dat werd ondragelijk en een podotherapeut moest daar wat aan gaan doen. Zo kwam ik terecht bij Cecile van der Sanden, die ook als een uitstekende hardloopster bij AVN trainde. Met slijpen, hulpstukjes en verband heeft ze mijn teen zo ver gekregen dat ik er weer mee kon lopen. Die derde marathon in Berlijn, waar ik weer via Holland Runners voor ingeschreven

had, heb ik gelopen met mijn teen in het verband. Ik had geen pijn meer, maar voelde wel het verband zitten. Die marathon heeft mij de beste tijd ooit opgeleverd, in 3 uur en 35 minuten passeerde ik de finish. Het feit dat enkele maanden eerder mijn vader overleden was, heeft mij een extra stimulans gegeven. Ik heb die marathon gelopen als een eerbetoon aan mijn vader. Nog een grappig feit is dat vlak na de start mijn horloge er mee stopte. Iedere loper drukt bij het startschot op zijn horloge op de startknop om onderweg zijn tijd in de gaten te houden. Bij deze loop gebeurde het dat ergens in het begin, zo rond de eerste kilometer, iemand mij aanstootte in het gedrang en dat iets of iemand het stopknopje aanraakte. Ik miste dus alle tussentijden onderweg. Door op de torenklokken te kijken en wat rekenen kon ik toch een indruk krijgen van mijn passagetijden. Er staan nota bene heel wat kerken met torenklokken in Berlijn. De tijdwaarneming is dan niet zo nauwkeurig, maar ik kreeg wel de indruk dat het met de tijd erg goed ging. Dat is nu typisch zo'n verschijnsel, als je merkt dat het met tussentijden goed zit en als je gaat omrekenen naar een eindtijd en je ontdekt dat je tot een mooie tijd gaat komen, dan motiveert dat nog meer. Al met al was ik heel tevreden met mijn eindtijd en hoewel niet de snelste van de groep van Holland Runners, oogste ik dus wel respect. Dat alles met een recent sterfgeval in de familie, teen in het verband en tijdwaarneming op torenklokken. Uit blijdschap heb ik de volgende dag vanuit Berlijn een ansichtkaart met een bedankje aan podotherapeute Cecile gestuurd.

Enkele jaren later kregen mijn marathon aspiraties een nieuwe impuls door een oproep in de regionale krant, De Gelderlander. Een van de redacteuren, Geert Willems, een fervent hardloper, plaatste een oproep in zijn krant waarin hij medelopers zocht voor een trainingsgroep die zich zou gaan voorbereiden op een marathon in Berlijn. Eén en andere zou gesponsord worden door De Gelderlander en er zouden ook regelmatig artikelen over de voortgang van de trainingen en een verslag van de wedstrijd in Berlijn geplaatst worden. Van mijn spontane aanmelding heb ik nooit spijt gehad, het opende de deur naar een hele warme groep die behalve trainingen ook gezelligheid bood voor een aantal jaren. Na zo'n zes jaar is de groep langzaam uit elkaar gevallen, maar in die jaren zijn we met z'n allen naar zo'n zes marathons geweest, ik denk aan Berlijn, Athene, Terschelling, Antwerpen, Amsterdam en München. Het begon allemaal op het kantoor van De Gelderlander in Nijmegen bij de eerste samenkomst, kennismaking en het welkomstpraatje van Geert. Omdat het project gevolgd zou worden door de krant werden er ook die eerste zaterdagmiddag al foto's van de deelnemers gemaakt door één van de Gelderlander fotografen. We moesten afzonderlijk op de foto, met een bordje waarop we met krijt het aantal al gelopen marathons moesten schrijven. Dat aantal varieerden zo tussen de 0 en 15 bij die gemengde groep lopers van ongeveer 25 mensen. Geregeld ontmoetten we elkaar op de zondagmorgen voor een trainingloop. Dat startpunt was dan altijd bij iemand thuis, die vrijwillig zijn huis, keuken, schuur of bijkeuken aanbood als ontvangst en kleedruimte. De afstand van de duurlopen werd langzaam opgevoerd, te beginnen met zo'n 15 km en eindigende met ruim 30 km zo in de laatste weken voor de geplande marathon. Na afloop was het dan nog een gezellig samenzijn, waarbij de gastheer, of gastvrouw meestal frisdrank, broodjes en koeken presenteerde. Ik had dat graag ook wel bij mij thuis willen organiseren, maar mijn huis biedt daar te weinig ruimte voor en is ook niet gunstig gelegen met z'n ligging midden in een woonwijk. Bij die andere lopers ben ik regelmatig welkom geheten in prachtige huizen gelegen in een bosrijk gebied, of aan de bosrand. We zetten slechts tien passen buiten en we waren in een prachtig loopgebied. Dat kon ik nooit bieden met mijn woninkje in de Nijmeegse wijk Lindenholt. Eén van de dames uit de loopgroep, José, had als echtgenoot een fotograaf die ook freelance werk deed voor de Gelderlander. Dus die Theo ging vaak mee op de trainingen, maar dan soms op de fiets en maakte dan een hele fotoreportage. Menigmaal vonden we dan de foto's van de afgelopen training in de Gelderlander op maandagmorgen.



*Marathon Berlijn 2005*

De mooiste marathon was toch wel die in Griekenland, startende in het plaatsje Marathonas en eindigende in Athene in het marmeren Panatinaikos stadion. Meer dan 2400 jaar geleden slaagde

de inwoners van Athene er in om het reusachtige en machtige Perzie te overwinnen. Bij veldslagen onder andere in Marathon, ongeveer 490 jaar voor Christus, versloegen de Grieken onder de aanvoering van Athene het veel grotere leger uit het Midden-Oosten. Legendarisch is het verhaal van de soldaat Philipides genaamd, die al hardlopend het nieuws van de overwinning van het plaatsje Marathon naar Athene bracht. Voortvloeiend uit deze legende is de hedendaagse marathon ontstaan, een hardloophwedstrijd over 42 km die nu vele malen per jaar overal ter wereld gehouden wordt. De mooiste marathon is uiteraard de klassieker over het originele parcours van Marathon naar Athene. Jaarlijks wordt deze wedstrijd in november gehouden en we reisden met een ploeg van 35 Nederlandse lopers, inclusief aanhang, naar Griekenland.

Dat was ook de laatste keer dat we nog door de Gelderlander gesponsord werden. Die sponsoring bleek uit een shirt dat de krant bekostigde en een pagina groot artikel met een grote foto op de achterkant van de zaterdagkrant. Voor het vertrek werd er eerst nog een 'juich foto' gemaakt met het Gelderlander gebouw op de achtergrond onder leiding van Geert Willems. Na een praatje van de toenmalige hoofdredacteur kon de bus vertrekken richting de luchthaven Weeze. Deze reis werd geheel georganiseerd door het sportreisbureau van André Westen en voor deze gelegenheid ging directeur André ook mee. We hebben deze André leren kennen als een man van veel woorden. Onderweg van Nijmegen naar Weeze hebben we ons geen minuut verveeld want deze man heeft de reis vol gepraat. Van voor uit de bus lichtte hij het hele verloop van de reis en de hele gang van zaken rondom de marathon drie keer toe. Pas toen de luchthaven in zicht kwam stopte hij even met praten.

Die vlucht van Weeze naar Athene gaat op routine en we waren even verlost van de goed bedoelde uitleg van André Westen. Ons eerste hotel lag dicht bij de start, op slechts enkele kilometers van het plaatsje Marathonas. Na onze aankomst op vrijdag hadden we nog een hele rustdag voor de echte marathon op zondag. Die zaterdag hebben we besteed aan een verkenning van de startplaats en voor een rit met de bus over het parcours, om dan met de bus ook te eindigen bij het finish stadion. De route gaat over een goede geasfalteerde vierbaans weg, waarschijnlijk heel wat beter om te lopen dan 2400 jaar geleden. Sinds dit parcours ook gebruikt is voor de marathon op de Olympische spelen in 2004, staat er nog steeds een blauwe lijn op het wegdek geschilderd, de lijn die de ideale route dient aan te geven. We kregen ook hier weer een overdadige uitleg in de bus van André en van een plaatselijke Nederlands dame die als gids optrad. Deze gezellige stevige dame mochten we Inez noemen. Tot in den treuren kregen we de procedure van de finish te horen en tot driemaal toe werd door ons door André uitgelegd waar we ons als groep konden verzamelen na het afleggen van de bevroerde 42 km en nog 195 meter. Voor nu konden we ook in alle rust het prachtige eeuwenoude Panathenaïkon stadion bewonderen dat bijna geheel uit wit marmer gebouwd is. Het complex is een reconstructie van het stadion zoals dat 330 jaar voor Christus gebouwd werd. Voor de Olympische spelen van 2004 werd het stadion geheel gerenoveerd. In de groep begon de spanning rondom de marathon al flink op te lopen en de gesprekken gingen nergens anders over, dan over de heuvels die we onderweg bij de parcoursverkenning gezien hadden en de kansen op blessures en pijnlijke kuiten.

Het was in het late najaar en als men denkt dat Griekenland toch veel te warm is om een marathon te lopen, dan is dat toch niet waar. Op de ochtend van de start was het on-Grieks koud met een snijdende wind. Hoewel de zon wel voorzichtig boven de bergen uitkwam was de temperatuur op die vroege ochtend toch nauwelijks boven het vriespunt. Kleumend van de kou stapte we die ochtend de bus in die ons naar de start zou brengen, gehuld in hardlooptenuue met daar nog een paar laagjes kleding overheen en een tasje met droge kleren voor na de finish. Door die bijna vrieskou werden we nog nerveuzer voor die marathon die voor ons lag. Bij het startterrein was een atletiekbaan, daar heb ik nog een flink aantal rondjes in een rustig tempo op gelopen om een beetje warm te worden. We waren toch zo'n twee uur voor de start aanwezig en dat is eigenlijk bij



de marathon de meest vervelende periode. Je kunt verder niets, je moet warm blijven, je rekt de spieren nog wat en je drinkt nog wat. Ook weer niet te veel drinken, want dan krijg je onderweg misschien dan weer problemen van. Uiteindelijk moet je dan toch een half uur voor de start je spullen inleveren bij de wagens die je tas naar Athene brengen. Het is dan echt bar koud als je dan slechts in een korte broek en een dun singlet in het startvak moet gaan wachten. Ik adem witte damp uit, dus dan is het echt koud. Van de zenuwen zoek ik dan nog maar een keer het toilet op. Als dan uiteindelijk om negen uur het startschot klinkt is dat een emotioneel moment. Er stijgt gejuich op onder de meute en langzaam komt de stroom lopers op gang. Het is bijzonder als je beseft dat je maanden naar dit moment hebt toegewerkt om te starten op het historische parcours van Marathonas naar Athene. Langs de zelfde route waarlangs Phillipdes de historische boodschap van de overwinning naar Athene bracht. In het parcours is nog een extra lus opgenomen die rondom de grafheuvel gaat ter nagedachtenis aan de beroemde slag bij Marathon die daar 490 jaar voor Christus geleverd is. Naarmate ik wat in mijn loopritme raakt, stijgt ook mijn lichaamstemperatuur. 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 en ik krijg het vanzelf warm genoeg. Steeds meer lopers doen onderweg hun handschoenen, plastic zakken en dikke truien uit en gooien ze als afval langs de weg. De eerste 10 km 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 klappt en "bravo!" roept. Na 10 km komen de eerste heuvels en de gevreesde stukken vals plat. Maar toch is het minder afmattend dan ik eerst dacht tijdens de parcoursverkenning met de bus gisteren. Hoewel de weg steeds maar rechtuit lijkt te gaan is het niet saai, ik concentreer mij op het nemen van de de heuvels, of ik geniet tijdens de korte tussentijdse afdaling van een rustmoment. Echt lekker loopt het bij een dorpje waar uit grote luidsprekers de Sirtaki klinkt, een ideaal loopritme op deze bekende Griekse muziek. De temperatuur is ondertussen lekker gestegen, op een thermometer ergens langs de route 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. Naarmate ik dichterbij het echte centrum van Athene kom wordt het verkeer alsmaar drukker, maar de lopers hebben nog steeds twee vrije rijbanen tot hun beschikking. Al zijn er steeds meer politiemensen nodig om dat verkeer te regelen.

Een menigte in de verte kondigt aan dat de laatste honderden meters gelopen moeten worden voordat ik het schitterende witte marmeren stadion in mag om te finishen. De binnenkomst in het stadion met zijn zachte verende zwarte tartan voelt aan als een triomf en de sfeer in het volle stadion is geweldig. Ik ben geweldig blij als ik gefinisht ben in een tijd van 3.45.29 en onthaalt wordt met een medaille en een André Westen die mij opwacht. Strompelend beklim ik de treden van de tribune naar de plek waar de aanhang van onze groep zit om de lopers te onthalen. Daar vanaf die tribune zie ik hoe zes leden van ons Nederlandse team gezamenlijk het stadion in komen. Hand in hand gaan ze over de finish en de stem van de stadionspeaker slaat haast over van enthousiasme en bij het zien van zoveel sportiviteit. Een orkaan van toejuichingen begeleidt hen op de finish op deze klassieker van de marathon. "Hier komen zes Hollanders binnen, samen hand in hand", roept de Griekse stadion omroeper. Iedereen houdt een goed gevoel over aan deze marathon, die tot de zwaarsten in de wereld behoort. Van onze Nederlandse groep loopt iedereen, op één na dan, de volledige 42 km uit en zijn er persoonlijke records gebroken. Zelf ben ik ook heel tevreden met mijn tijd van 3 uur, 45 minuten en 29 seconden. Hangend over het metalen hek dat publiek van het finish gebied scheidt en nog wat na hijgend, kom ik in contact met een aardige dame van Iraanse afkomst die zo juist ook de marathon tot een goed einde heeft gebracht. Ik vraag haar wat haar motiveert om juist deze marathon te lopen. "Beautiful, it makes you feel good ...

when you run it makes you feel good, they scream for you during the last mile and a lady said go, go!”, aldus deze aardige sportieve dame uit Iran. Na dit korte gesprekje krijg ik ook weer wat van mijn energie terug en ik zoek de plek op waar de bus zou moeten staan voor de terugtocht naar het hotel. Strompelend, maar voldaan bereik ik de plek waar de bus staat en tref mijn medelopers in een gelukkige en weldadige stemming. We feliciteren elkaar, omhelzen en zoenen de dames. Ik voel mij geweldig en deel in de feestvreugde met mijn medelopers. Na een warm bad in het hotel zoeken we met de hele groep een prachtig terras in de warme zon op en proosten op Griekse wijze op het succes van onze sportieve prestaties.

Na die legendarische marathon bij Athene, heb ik in de jaren er na nog andere marathons gedaan met dezelfde groep. Het werd wel steeds lastiger om de groep bij elkaar te houden. Geert deed steeds pogingen om de groepsgeest bijeen te houden door bijvoorbeeld een reünie bij hem thuis te houden. Of aan het begin van het nieuwe jaar een receptie, waarbij het dan ging om met z'n allen een nieuw doel te stellen voor het komende seizoen en een marathon uit te kiezen. Een aantal mensen uit de groep liepen wat lichte blessures op en hadden een voorkeur voor een marathonplaats waar er ook 'een halve' gelopen kon worden. Dat beperkte dan de keus. Zo hebben dan in de jaren erna de steden Antwerpen, Amsterdam, Terschelling en München aangedaan. Ondertussen had ik ook regelmatig last van mijn knie, waardoor ik beter ook geen hele marathon kon gaan lopen. In Antwerpen heb ik nog wel de hele 42195 meter gelopen, maar de tijd kon niet meer die van vroeger evenaren. In Amsterdam en Terschelling heb ik mij beperkt tot de 21km van de halve marathon. Toen we naar München gingen durfde ik ook de 21km niet aan en heb op de dag voor de start mijn inschrijving omgeruild voor een startbewijs voor de 10km. Maar afgezien van de gelopen afstanden en tijden, het waren geweldig gezellige lange weekenden. We gingen er dan op de vrijdag heen en overnachtten dan in een hotel, of op Terschelling in een soort van groepslogement. Jammer is dat de groep na de reis naar München uit elkaar gevallen is. Dat ging vanzelf, we konden het niet meer eens worden over een volgende loopbestemming en dat was het moment dat de groep in kleinere groepen uiteen viel die ieder hun eigen weg gingen en hun eigen marathon, ergens op de wereld, op zochten. Tijdens de laatste keer dat we bij elkaar gekomen zijn hebben we nog wel een volgende bestemming uitgezocht, maar in de daarop volgende weken kwamen er steeds meer afmeldingen ten gevolge van oude, nieuwe of verwachte blessures.

Zelf kreeg ik ook regelmatig last van mijn rechter knie. Dan ga je de weg in van huisarts die alleen maar kan adviseren 'rust houden'. Maar hoe lang? Dat weten ze niet. Dus heb ik een afspraak gemaakt met een fysiotherapeut. Die deed beter onderzoek en concludeerde een irritatie onder mijn knieschijf en iets met de aanhechting van de bovenbeenspieren bij de knie. Volgens deze therapeut zou dat met rust niet vanzelf overgaan, dus hij gaf mij een lijst met oefeningen mee die ik meerdere malen per week moest doen. De lijst beval oefeningen aan die de knie licht belastte, maar vooral niet explosief. Een aantal van die oefeningen moest met gewichten en halters uitgevoerd worden. Daarvoor kon ik goed terecht in het krachthonk dat de atletiekvereniging achterin het clubhuis had. In plaats van de trainingen, drie keer in de week, ging ik dan naar het krachthonk voor mijn oefeningen. Zorgzame Richard Riley begeleidde mij bij die eerste keren om er op toe te zien dat ik de oefeningen correct en in de juiste houding uitvoerde. Volgens mijn schema van de fysiotherapeut moest ik in de loop van de weken de belasting opvoeren door meer gewicht aan de halters te hangen. Die oefeningen vielen mij zwaarder dan ik verwacht had, ik zweette er meer van dan bij een normale baantraining. Na enkele maanden bleek dat die oefeningen geholpen hadden. De pijn in mijn knie, die ik in het begin ook in het dagelijks leven had, verminderde en uiteindelijk kon ik weer langzaam en voorzichtig met de looptraining beginnen. Onder de leiding van Richard heb ik het heel langzaam weer opgebouwd. Eerst bij de training heel

rustig inlopen, dan de oefeningen en dat was alles in het begin. Daarna heb ik het uitgebouwd door eerst één loopafstand op de baan, of een rondje, en de daarop volgende weken steeds iets meer. Nu heb ik al een aantal jaren nauwelijks last van mijn knie. Ik moet die rechter knie wel wat ontzien, sprongwerk bij de oefeningen sla ik over en heel soms voel ik nog wel eens wat, maar het wordt niet erger.

Een jaar later, het was in het voorjaar, kreeg ik opeens last van duizeligheid. Het kwam opeens en heeft drie maanden geduurd voor dat over was. Eerst voelde ik mij wat licht in het hoofd, dat gevoel alsof je de hele dag op een schip gezeten hebt. De dag erna leek het alsof alles om mij heen draaide, ook als ik stil in bed lag. Ik voelde mij eigenlijk te ziek om te werken. De huisarts kon niets vinden bij zijn onderzoek en veronderstelde een virus. Thuis zitten lukte mij ook niet en ben toch naar mijn werkgever NXP gegaan en heb daar geprobeerd iets van werk te doen. Ik ging met de auto, met de fiets had ik om kunnen vallen. De korte wandeling van parkeerplaats naar mijn gebouw ging voetje voor voetje. Steeds als ik mijn hoofd draaide dreigde ik om te vallen, rustig vooruit lopen ging wel. Het heeft een paar maanden geduurd voordat het over was. Al die tijd heb ik niets aan hardlopen kunnen. Toen ik na die maanden weer bij de atletiekvereniging kwam moest ik de conditie-opbouw weer van voren af aan doen. Bovendien wist ik dat ik moest uitkijken met mijn knie, dus niet een te snelle opbouw van afstand of tempo. Het heeft toen maanden geduurd voordat ik weer in de buurt van mijn vorige hardlooptoestand kwam.

Het was weer ergens in het voorjaar van 2011 dat ik weer ziek werd. Enkele weken daarvoor was ik voor drie weken op vakantie geweest in Laos. Als voorbereiding had ik uiteraard wel bij de GGD mijn inenting laten controleren en voldoende tabletten Malerone meegenomen om het risico op besmetting met malaria te verkleinen. Vrij snel na mijn terugkomst in Nederland werd ik ziek en voelde mij beroerd en kreeg hoge koorts. Als je dan bij de huisarts meldt dat je pas in Laos geweest bent, wordt je onmiddellijk doorgestuurd naar het ziekenhuis voor een bloedtest op malaria. Die test viel negatief uit, dus geen bewijs van malaria besmetting. De huisarts vertrouwde het toch niet helemaal en stuurde mij weer naar het ziekenhuis voor een tweede bloedtest. Weer geen malaria gevonden. Gedurende die paar dagen nam de koorts wel wat af. Het heeft toen toch zeker 8 weken geduurd voordat ik mij weer goed voelde. Al die tijd voelde ik mij ook te slecht om te kunnen hardlopen. Dus na een paar maanden trainingsachterstand en conditie terugval kon ik opnieuw beginnen. De oorzaak van die ziekte is nooit gevonden, de huisarts veronderstelde een virus. Wel is bij die bloedtesten gebleken dat het niveau van 'bilirubine' in mijn bloed wat hoog was. Op voorstel van de huisarts dat nog drie keer laten prikken en uit het resultaat bleek dat het bilirubine niveau sterk schommelde. Maar misschien is dat mijn hele leven wel zo geweest, dat is nooit getest. Volgens de boeken kan een te hoog bilirubine gehalte geelzucht veroorzaken. Volgens de huisarts moest ik maar regelmatig op de kleur van de ontlasting letten. Bruin is goed, als het maar niet grijs is, dan moest ik terugkomen.

Ongeveer een jaar later in het voorjaar van 2013, heb ik weer een reis gemaakt naar Laos, maar nu gecombineerd met Cambodja, omdat de vorige keer Laos erg goed bevallen is. Weer werd ik na thuiskomst, na een paar weken ziek. Weer koorts en griepverschijnselen. Toen voelde ik mij zo ziek dat ik voor het eerst bij mijn werkgever twee ziekte-dagen heb opgenomen. In alle 25 jaren daarvoor had ik mij nog nooit ziek gemeld, altijd wel op de een of andere manier naar Philips of NXP gestrompeld. Dus ook aan het begin van 2013 heb ik de looptraining behalve door vakantie weer door ziekte moeten onderbreken.

Het jaar 2013 was het jaar dat de directrice van de Gelderse Sport Federatie in Arnhem de mooie leeftijd van veertig jaar bereikte. Het was ook het jaar dat de marathon van Berlijn voor de

veertigste keer georganiseerd werd. Daarom besloot deze directrice van de GSF, Tjienta van Pelt eens wat leuks te gaan doen. Ze besloot te gaan trainen voor de marathon van Berlijn, maar niet alleen. Haar doel was om dat samen met een aantal medewerkers van de GSF te gaan doen. Dat aantal was niet genoeg om een bus vol te krijgen, daarom werd er verder gezocht in de regio. Zo kwam ik via Sylvia terecht bij deze groep. En oh ja, Sylvia kende ik nog uit de Gelderlander groep. Dus als gast kon ik met de groep meetrainen, met de trainingen die door een tweetal professionele trainers rondom Papendal in Arnhem gegeven werden. Helaas moest ik de eerste paar trainingen al missen wegens ziekte en vakantie. Toen ik wel kon meedoen had ik al een beetje achterstand. De reis in de bus naar Berlijn op een vrijdag in september 2013 was geweldig, de bus zat vol met lopers en hun aanhang en het was gezellig op de rit die zowat een dag duurde. In Berlijn hadden we een prachtig hotel midden in het centrum. Die avond en de zaterdag hebben we met z'n allen leuke dingen gedaan, zoals uit eten en een parcoursverkenning. Het was een geweldig warme groep. Hoewel ik de meesten amper kende, voelde ik mij er in thuis. Op de zondag, de M-dag, ging het met mijn marathon wat minder. Hoe het kwam weet ik niet, misschien een tekort aan training? Vanaf het begin al voelde ik een gebrek aan motivatie om er echt voor te gaan. Onderweg had ik last van negatieve gedachten. Hoewel de doorkomsttijden nog best wel redelijk waren, kreeg ik vanaf de dertig kilometer echt een dip. Ik besloot te gaan wandelen, niet de volledige resterende twaalf kilometer, maar om en om. Dus een kilometer wandelen en dan een kilometer weer hardlopen. Waarom ik dit wilde weet ik niet meer. De motivatie voor een goede tijd was weg, mijn enige doel was nog de finish bereiken. Achteraf viel mijn tijd van 4 uur en 15 minuten nog wel mee, er waren nog genoeg lopers achter mij. Eigenlijk had ik er later spijt van dat ik niet doorgezet had. Bij de finish had ik nog wat energie over. Ik herinnerde mij weer de woorden van de Indiase waarzegger: "physical a bit lazy". Het was wel een mooi weekend, het weer was geweldig goed, de stemming in de groep was uitstekend en bij de terugreis vonden we het jammer dat we nu eigenlijk uit elkaar gingen. Het afscheid op de parkeerplaats bij Papendal was ontroerend, ook voor Tjienta van Pelt, die alles georganiseerd had.

Toch binnenkort een volgende, maar betere marathon?