

## London is the place to be

Het is druk in de hal van het metrostation. Veel mensen op sportschoenen en met rugzakken. Met de routebeschrijving in de hand bestuderen we de borden van het Londense metro net. Kaartje kopen uit de automaat en dan opstappen bij Covent Garden. Eén halte mee en dan overstappen op de 'Central Line' en weer uitstappen bij station 'Bank'. Trappen, lange gangen, hoge roltrappen op, roltrappen af en dan naar de Docklands Light Rail. Zo komen we na een klein uurtje toeren met het openbaar vervoer bij de London Arena. Samen met zo'n 30 andere Hollanders ga ik hier mijn startnummer halen voor de London Flora Marathon op zondag 13 april. Een strakke organisatie zorgt er voor dat ik al snel met startnummer, chip, final instructions en de speciale kledingtas weer buiten sta. Het is vrijdagmiddag en nog 43 uur te gaan voor de start op 'M-day'. Nog tijd genoeg om ondertussen als toerist het centrum van Londen te verkennen.

### Zondagmorgen, 13 april

Vanaf het treinstation Greenwich loop ik in een lange stoet van marathonlopers naar het park waar het beroemde observatorium gelegen is. Ergens hier moet ook de nul-meridiaan lopen, maar op dit moment heeft niemand daar belangstelling voor. Vele lopers zie ik tijdens de wandeling wanhopig zoeken naar een toiletgelegenheid. Aan het begin van een marathon sta je stijf van de stress en aan het eind stijf van de spierpijn. Hier in dit park zijn de twee startlocaties voor de rode en de blauwe start. Ergens anders is de locatie voor de groene startgroep, de elite lopers. De massa start voor de grote groep niet professionele lopers vindt plaats vanaf de 'red start assembly'. Vriendelijke Marathon Marshalls wijzen de weg naar het grote grasveld met 20 vrachtwagens om de bagagetassen te verzamelen en naar een nog langere rij toiletwagens. Mijn mede Hollandse lopers ben ik ondertussen al lang kwijt geraakt tussen de grote menigte van tienduizenden andere lopers. Zittend op het grasveld eet ik nog een banaan. De omroeper spoort aan om de kledingtassen bij de vrachtwagens in te gaan leveren en er vooral geen water of medicijnen in te laten zitten. Door de grote drukte is inlopen nauwelijks mogelijk. Ik mis de gezelligheid en sfeer die je vaak bij de start van kleiner lopen aantreft. Geen muziek, alleen maar een zakelijke oproep voor de lopers om zich naar het startvak te begeven. De startvakken zijn genummerd van 1 tot 9. Het kleine nummertje op je startnummer geeft aan tot welk startvak je toegang hebt, al naar gelang de opgegeven tijd bij de inschrijving. De 'funrunners' in bijzondere uitdossing zijn verbannen naar startvak 9. Zo'n twintig minuten voor de start meld ik me bij de ingang van startvak 4.

De weersvooruitzichten zijn gunstig. Een temperatuur van 12 tot 15 graden wordt verwacht met af en toe wat zon. Nu om half tien, nog een kwartier voor de start, lijkt dat uit te komen. De zon komt al flink door en het is nog lekker fris als je stil staat. In het startvak heerst een nerveuze stemming, het is zelfs opmerkelijk stil. Iedereen is in concentratie voor het zware karwei dat hem of haar te wachten staat. Nauwelijks hoorbaar lijkt er in de verte een startschot geklonken te hebben. Er komt langzaam beweging in de stoet van lopers. Als ik de matten van de Champion Chip tijdwaarneming passeer staat de klok op 2 ½ minuut. De marathon is nu echt begonnen. De route van 26.2 mijl zal ons uiteindelijk in het centrum van Londen brengen.

Het begin van het parcours gaat over niet al te brede wegen. Door de grote hoeveelheid lopers is het erg druk en meteen moet ik al veel mensen inhalen en zig-zaggen om in een voor mezelf prettig tempo te kunnen lopen. Al snel hebben we het Greenwich park verlaten en lopen door een typische Engelse buitenwijk met de karakteristieke huisjes die aan de TV-serie van Coronation Street doen denken. Rustig aan probeer ik in mijn eigen tempo te komen. Vlak voor mij loopt een groep van 5 Londense agenten, met pet en uniformjasjes, maar wel met korte broek. Ik kan ze alleen maar voorbij komen door een inhaalmanoeuvre over het trottoir.

Na enkele mijlen komen de routes van de rode-, de blauwe- en de groene startgroep bij elkaar. Het weer is ondertussen best zonnig en het dreigt zelfs warm te worden. Gelukkig is er na iedere mijl een drankpost. Sponsor Vittel levert de flesjes bronwater. Het is best wennen om het water niet in een bekertje te krijgen, maar in een flesje van 33cc. Gelukkig is de dop er al wel afgedraaid. Onderweg leer ik dat de handigste manier om lopend te drinken zonder klotsen is door het water in je mond te spuiten. Wel uitkijken dat je je niet verslikt, wat mij bij ongeveer 25km overkomt en een hoestbui oplevert. Ook uitkijken dat je niet op de half lege flessen trapt vlak na de drankpost. Het is vaak extra uitkijken bij een drankpost, er zijn onbehouwen lopers die plotseling uitwijken en vlak voor je langs glijpen. Ook in een scherpe bocht overkomt het me dat ik opeens een dauw van opzij krijg en bijna ten val kom. Kortom het is erg druk op het parcours.

De afstanden worden onderweg in mijlen aangegeven. Het houdt je onderweg tenminste bezig om de afstanden weer naar kilometers om te rekenen. Zo becijfer ik dat mijn tempo de eerste 25 km zowat constant op 7 minuut 40 per mijl ligt. Als ik dat tempo kan volhouden wordt het een aardig eindtijd. Een van de mooiste stukken van de route is de oversteek van de Thames door de passage over de karakteristieke London Tower Bridge. Aan de noordkant van de Thames gaat het parcours verder over de linkerzijde van de brede weg. Aan de andere zijde van de zelfde weg, maar dan in tegengestelde richting

zie ik de passage van de elite lopers. Zij hoeven dan nog maar 4 mijl tot aan de finish, terwijl ik nog 14 mijl moet. Het parcours maakt nu een grote lus en loopt door het havengebied. Langs de route staat heel veel publiek en ze maken een oorverdovend kabaal met toeters en fluitjes. Lopers die hun naam op hun shirt hebben, worden persoonlijk aangemoedigd. Muziek is er volop langs de route, dixie-land orkestjes, drumbands, diskjockey's die plaatjes draaien en blokfluitorkestjes.

Op het halve marathon punt gaat het nog steeds goed en loop ik op een vrijwel constant schema. Bij ongeveer 30km merk ik dat er toch wat minuten achterstand is opgelopen. Als ik nu ook op de weg aankom waar je de lopers aan de andere kant van de weg ziet lopen die nog allemaal achter je zitten, valt het mij op dat er wel heel veel wandelen. Het lijkt de vier-daagse wel! Zij moeten nog meer dan de helft en ik hoef nog maar 4 mijl.

Mijn diepte punt ligt ergens bij de 35km. Op zich voel ik mij nog wel goed en als ik mij realiseer dat ik nog maar 7km moet, visualiseer ik dat tot twee maal een inlooprondje. Dit idee geeft mij nieuwe energie en ik probeer nog eens extra aan te zetten. Maar ondanks de wil beginnen de benen licht te protesteren. Nu komt bovendien het meest lastige deel van de route. We passeren hier nogmaals de Tower Bridge maar dan onderlangs en dan over het complex van de Tower of London. Het is de top attractie voor toeristen en het 900 jaar oude complex heeft in zijn bestaan gediend als citadel, arsenaal, koninklijk paleis, staatsgevangenis en plaats voor terechtstellingen en functioneert nu nog als bewaarplaats voor de Britse kroonjuwelen en als garnizoensplaats met Beefeaters die het complex bewaken. De marathon loopt over het grondgebied van de Tower en dat pad is geplaveid met historische 'cobble-stones'. Dat loopt niet echt lekker als je voeten toch al pijnlijk beginnen te worden. Hier en daar liggen er stukken tapijt op het kinderkopjes pad, maar het plakband waarmee het tapijt vast hoort te zitten begint al los te laten. De lopers moeten behoorlijk opletten dat ze niet struikelen. Links en rechts van het pad staan grijnzende beefeaters in hun roodkleurige Tudor uniform.

Vanaf hier gaat het parcours langs de noord-oever van de Thames, maar dan wel via verkeerstunnels en viaducten. Een minder gezellig uitzicht, maar het uitbundige publiek houdt je op de been. De moeilijkste momenten heb ik rond de 40km, daar loop ik nog bijna een fotograaf omver. Opeens zie ik vlak voor mij een rijtje van drie fotograven staan (voor de foto's die je thuis gestuurd krijgt). Maar met de blik op oneindig zie ik ze pas als er eentje voor mij staat op 1 meter afstand. De fotograaf moet opzij springen, het zal wel een bijzondere foto geworden zijn.

Pas als de 'Big Ben' in beeld komt, weet ik precies waar ik ben, dan is er nog 1km te gaan. Een bocht naar rechts en zo richting het St. James's Park. Het massale publiek maakt een uitzinnige herrie, alsof dit de finish al is. Nu nog zo'n 600 meter langs het park. De weg loopt hier licht naar beneden was mij vooraf verteld, alleen merk ik er nu niets van. Alleen valt op dat halverwege opeens de weg de helft smaller gemaakt is door dranghekken. Dat levert een paar onnodige bochten op. Dan voor Buckingham Palace langs, er wappert een vlag op het dak, zou de koningin thuis zijn en voor het raam staan te kijken? Bij het Queen Victoria Memorial naar rechts en dan komt het mooiste stuk van de route: de laatste 195 meter. Ik zie de klokken in de verte bij de drie finishpoorten en dat geeft nieuwe energie. Op dat laatste stuk haal ik toch nog een paar mensen in.

Na de passage van de finishmat verkeer ik in een mengeling van: euforie, ontzetting, complete leegte en help ik moet ergens gaan zitten want anders val ik om. Na de finish wordt je door een leger van 'marshalls' efficiënt behandeld: de chip wordt van je schoen losgesneden, de medaille wordt omgehangen, er wordt een foto met medaille gemaakt, de tas met sponsorspullen en T-shirt wordt uitgereikt en je wordt na de bagage-reclaim geleid. Na enigszins weer hersteld te zijn wandel ik uiterst langzaam naar de uitgang van het finishgebied. Beide voeten doen zo zeer en ik voel overal spierpijn dat ik mij niet kan voorstellen dat ik nu nog zou kunnen hardlopen. Buiten de hekken van het finishgebied staan drommen supporters te wachten, alleen niet voor mij. Voor de 'oversea-runners' is er even verderop een repatriëring-gebied gereserveerd, hier ontmoet ik andere Holland-runners. De reisleidster informeert naar mijn tijd. Met 3:39:19 ben ik redelijk tevreden. Zittend op de stoep onderzoek ik sponsortas op etenswaren en drink zowat een liter water. Het hotel is gelukkig op loopafstand en via Trafalgar Square wandel ik uiterst behoedzaam terug naar het Strand Palace Hotel.

Of ik voor een volgende internationale Marathon weer voor Londen zou kiezen? Misschien toch maar weer eens naar Berlijn, daar is het parcours vanaf het begin af aan veel breder, lijkt het minder druk op de route en dat is ook een hele mooie stad.