

De derde dan.

Afgelopen zondag (27 oktober) was het zo ver. Na MAANDEN VAN UITPUTTENDE trainingen begon op een frisse regendag dan eindelijk mijn derde marathon.

Dit jaar was het loopje in Luzern en in tegenstelling tot mijn twee marathons van afgelopen jaar was dit wel een grote (17.000 lopers) maar nog niet een HEULE grote (Amsterdam 40.000).

Aanleiding dit keer was een afspraak met een vriendin die daar in de buurt woont en dus hadden we (mijn vrouw en ik) weer een aardig excuus om weer eens naar Zwitserland te tuffen.

Zoals de meeste trainingsschema, had ik ook dit keer een schema van zestien weken. De weken voor het schema begon, begon ik echter wat last te krijgen van mijn scheenbeen, wat uiteindelijk resulteerde in een rustperiode van zes weken in de aanvangsperiode van de trainingen. Er zijn boeken die zeggen dat rust de belangrijkste training is dus ik had het idee wel lekker te beginnen. In de zevende week toch maar eens langzaam beginnen en de nodige kilometers gemaakt. Omdat ik last kreeg van mijn scheen bij het hard (wedstrijd) lopen besloot ik me met name te concentreren op de lange afstanden. De kilometers per week liepen weer lekker op echter het aantal keer trainen per week niet echt. Enfin, mijn scheen hield het goed dus vol goede moed de pas er in.

De inschrijving was al gedaan ergens in april en omdat het inschrijfbedrag er wel naar was toch maar die kant op (want we blijven wel holanders he). Voor het werk kon ik nog wat zaken combineren dus op donderdag eerst maar even richting de mont Blanc vervolgens nog even naar Widnau (aan de Oostenrijkse grens) en omdat mijn vrouw beter rijdt dan ik kwam ik volledig uitgerust bij onze vriendin aan.

Omdat er drie weken geleden al sneeuw gevallen was hadden we alvast de winterbanden onder de auto laten zetten echter de week van de loop was het ook in Zwitserland gewoon erg warm (18 °C) en zonnig. Ook de zaterdag, de dag in het teken van *het ophalen van de startnummers* liepen we in T-shirt door Luzern (lekker handig die winterbanden).

Bij deze marathon loop je twee ronden van iets meer dan 21 km wat in dit geval ook inhoudt dat IEDEREEN zo een beetje op hetzelfde tijd start (halve en hele marathonners). Er wordt wel een poging gedaan om een beetje in vakken te starten maar ik had niet het idee dat dit lukte.

De dag zelf echter begon met regen, VEEL regen (het fotootje is van een van voorgaande edities. Vorig jaar sneeuwde het). Om zeven uur reden we weg van ons adres richting Luzern (ongeveer een uur rijden) en de start was om negen uur. Rond het starttijd klarde het



een beetje op maar gedurende de eerste ronde bij vlagen toch weer veel regen. Het eerste rondje zat er op en ik zat op een mooie tijd van 1:54:28 op de halve marathon dus om binnen de vier uur te kunnen lopen had ik nog wel wat reserve.

Met het ingaan van de tweede ronde begon het EEN BEETJE HEEL HARD te regenen en vanaf dat moment liep er ook daadwerkelijk water uit mijn schoenen. Ik had me een beetje verkeken op de klimmetjes en in de tweede ronde zag ik dit ook duidelijk terug in mijn km-tijden. Inmiddels was het droog geworden en met het zonnetje er bij was het serieus warm. Mijn rondetijden kropen langzaam omhoog maar kon wel lekker blijven lopen... tot km 38.

Dan denk je dus: ach dat stukje doen we nog even. Ook dat lees je wel in de boeken dat lopers dan nog ergens een klein beetje energie vandaan kunnen halen om door te gaan. Nou waarvandaan dan? Als iemand het weet hoor ik het graag. De koek was op en op een van de filmpjes die gemaakt werden tijdens de loop is daadwerkelijk te zien dat ik dus even niet ren. Dat is ook wel een nadeel van vooruitgang. Mijn naam stond op het startnummer dus je wordt OP NAAM aangemoedigd (leuk) maar kan je dus niet meer lekker onzichtbaar maken (niet leuk). Uiteraard kon ik nog wel rennend over de finish komt maar daarna kon ik echt even geen pap meer zeggen. Na een broodje braadworst en een (jawel alcoholvrij) bier, was ik weer aanspreekbaar. Mijn vriendin liep (ook slecht getraind) de halve marathon dus die stond, samen met mijn vrouw inmiddels al een tijdje te wachten en het werd dan ook tijd om naar huis te gaan. Oh ja, voor degene die het willen weten. Mijn eindtijd was 4:03:50 en daarmee eindigde ik wel een beetje waar ik normaal ook in het veld eindig. Een beetje achterin de middenmoot. Verder moet ik nog wel even aangeven dat volgens mijn GPS-horloge (want lopen doe je niet voor de lol maar voor de statistieken) ik 43 km heb gelopen. Dus of de Zwitserse km zijn anders of mijn klokje klopt niet.

Achteraf natuurlijk wel tevreden. Daar komt nog bij dat als ik nu mijn PR erg zou hebben verbeterd het bij mijn volgende marathon natuurlijk ook weer lastiger wordt (laten we de lat niet te hoog leggen).

De maandag hebben we nog even een bezoek gebracht aan Basel maar daar had ik toch nog wel een beetje last van het dalen en klimmen in de stad (Basel is ook niet vlak). Als je me zag lopen zou je niet geloven dat ik ook nog een stukje kan rennen. Vervolgens op dinsdag naar huis (nog even lekker herstellen in de auto) en vandaag (woensdag) kan ik weer een beetje fatsoenlijk lopen.

Ik ga me maar weer eens inschrijven denk ik (nog niets tegen mijn vrouw zeggen).

Ik meld me wel weer

Frank Ottenhof

O ja,

Voor de liefhebbers: Wierd en ik gaan volgend jaar weer trainen voor een lange loop (halve of hele marathon) en willen dat graag in een collectief doen. Je kunt je hiervoor bij Wierd of Mij. In verband met tijdig inschrijven (met name de halve marathon van een aantal evenementen zijn heel vol) gaan we op korte termijn al een loop kiezen.