

Een onve rget elij ke maar lood zwar e mara thon in Jeru zale m

Eind oktober hoorde ik van een loopgroepgenote dat zij in maart de halve marathon van Jeruzalem zou lopen. Ik, altijd in voor wat aparte dingen, vond het gelijk een leuk idee om datzelfde te doen en dit mooi te combineren met een vakantie met een paar vrienden, zoals we dat in het verleden ook wel eens plachten te doen. De vrienden gepolst en die waren gelijk enthousiast. Vraag om een 4e vriend mee te nemen, en dat was uiteraard geen probleem. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Als ik dan toch in Jeruzalem ga rennen, waarom dan niet gelijk de hele marathon? Dus zagezegd zo gedaan en me daarvoor ingeschreven. De vrienden wilden niet achterblijven en schreven zich in voor de 10 kilometer. Compleet ongetraind ten tijde van de inschrijving en begonnen met trainen. Een eerste test kwam op oudjaarsdag toen 2 van de 3 in Gorredijk de **Oliebollenloop** gingen lopen. Helaas raakte 1 van de 2 daardoor gelijk geblesseerd (problemen met achillespees). Begin maart was deze blessure nog niet over en de andere 2 liepen de Merenloop in Grou, waar ik ook liep na een dag er voor de **Sallandtrail** te hebben gelopen. Helaas vond degene die ook de Oliebollenloop liep deze minder goed gaan dan de eerste. De geblesseerde nog de Strassbourg Sock aangeraden die ik maar in de rugzak had gestopt. Misschien kon hij zo nog op tijd herstellen.

Zondag 16 maart was het zover om naar Israël af te reizen. De vlucht zou gaan vanuit Luik. Door Marcel in oude Benz uit 1983 opgehaald om vervolgens in Grou Eelke en Wieger op te pikken. En daarna door naar Luik. Onderweg

al de nodige lol. Wieger had een platenspeler mee op batterijen en vanaf de hoedenplank werden er plaatjes gedraaid. Dit ging wonderwel goed. Alleen bij bruggen met hobbels wilde ie nog wel eens overslaan.

Op het vliegveld aangekomen ingecheckt en ook kwamen we de 2 loopgroepgenotes die in Jeruzalem zouden lopen. Beiden ingeschreven voor de halve marathon, maar één helaas ook geblesseerd geraakt en net een week eerder weer een aanvang met de trainingen gemaakt. Halve marathon werd nu wat te ver en zij zou de 5 kilometer gaan doen.

Aangekomen in Tel Aviv bleek de voorbereiding iets minder. Voor de eerste nacht was geen overnachting geregeld. Nou konden we kiezen voor 2 opties: 1 goedkope en 1 dure. De laatste was 2 2p-kamers waarvoor we net zo veel kwijt zouden zijn als voor de 2 daaropvolgende nachten in een 4p-kamer. De goedkope was op het dakterras. We kozen voor de laatste en gingen nog even de stad rondhobbelen en nog wag te drinken en te eten. Zo zagen we het licht worden (was erg mooi). En gingen toen maar eens naar het dakterras. Na een paar uur hangen op de banken weer op pad voor een lichte training. We konden pas om 2 uur 's middags inchecken in onze kamer. Training naar Jaffa (iets ten zuiden van Tel Aviv) voor een hapje en een drankje en daarna weer terug.

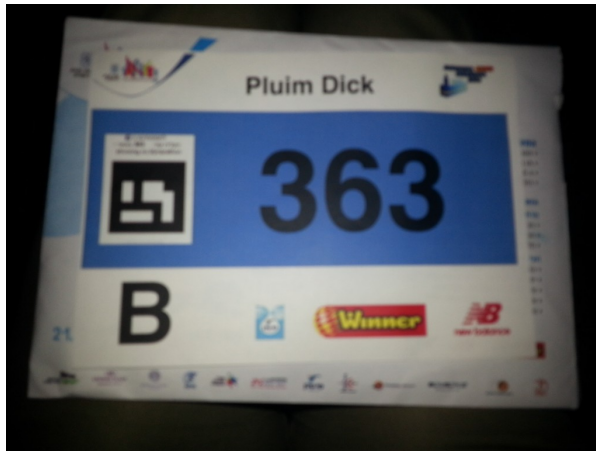
Woensdag was het tijd om naar Jeruzalem te gaan. We zouden daar onze intrek nemen in de Citadel Youth Hostel in het oude deel van de stad. Daar kwamen we in een kamer terecht die op een grot

leek.

Daarna naar de Expo, die op een heel andere plek bleek te zijn dan de kaart en website aangaf, om de startspullen op te halen voor de marathon en de 10km.



De mannen in hun Jerusalem-shirt



Het startnummer

We werden vergezeld door een Chinese Canadees, die voorstelde om de volgende dag met mij naar de start van de marathon te wandelen om te kijken hoe lang dat duurde. Daar had ik even geen zin in. Volgens Google Maps was dit ongeveer een half uurtje. Onderweg zagen we een stukje van het parcours (Jaffa Street) gezien de bordjes die langs de weg stonden.



12km-punt voor de marathon



4km-punt van de 10km



De richting. Een dag later zou de richting voor de 10km-lopers veranderd worden. Hier recht door ipv naar rechts.



Waar de HM naar rechts gaat gaan wij naar links.



Blijft uitkijken natuurlijk.

Donderdag de Klaagmuur bekeken en we wilden naar de Al Aqsa-moskee, maar kwamen niet binnen, omdat het net op dat moment voor toeristen was afgesloten. Dit laatste gebeurde ons de 2e keer zaterdagavond weer.

's Middags door naar Yad Vashem, het holocaustmuseum. Erg indrukwekkend.

's Avonds niet naar de pastaparty geweest. Geen zin meer om daar heen te gaan. Redelijk bijtijds gaan slapen en de wekker op 5:20 gezet. Om dan om 4:30 wakker te worden van een wekker, waarvan ik dacht dat die uit een andere kamer kwam, maar wat naderhand bleek het alarm van de receptionist die beneden in de lounge op de bank sliep. Ging weer op snooze om een minuutje of 7 later weer af te gaan. En dat ging zo een tijdje door dus van slapen kwam niets meer.

Om 5 uur dan maar opgestaan. Aangekleed. Bouillon gemaakt,

welke Wieger mij bij de doorkomst door de oude stad zou overhandigen. En nog een kop koffie gedronken.

Om 6 uur uitgezwaaid door de vrienden en naar de start gewandeld, onderweg een broodje etend. Mijn tasje met loopjack en schoon shirt etc weggebracht.



De finishlijn. Over een aantal uren kom ik hier weer langs.



Selfie bij de finishlijn.

Het nuttigen van het broodje had tot gevolg dat ik naar de wc moest. Mijn maag had er even wat minder zin in. Maar hier liep ik tegen het enige minpuntje van deze marathon aan: in de nabijheid van de start geen wc's. Er werd mij verteld dat er direct na de start wel wc's waren. Ja, dat is lekker. Ben je op pad en verlies je gelijk de nodige tijd. Het is even niet anders.

Garmin ingesteld op een pace van 6'30 per kilometer waarmee ik dan bij een vlak schema op een tijd van 4:34 uitkom. Het hoeft vandaag niet snel.

Bij de startvakken kwam ik nog Annelies tegen die Judith had uitgezwaaid. Zij mocht om 6:45 uur starten in haar halve marathon.

In het startvak zie ik nog iemand met een Rabobank-shirt. Dat is onmiskenbaar een Nederlander. Nog even met hem gebabbeld. En deze loper, Marco, heeft de marathon uiteindelijk uitgelopen in 3:51. Om 7 uur werden wij op de klanken van 'The Final Countdown' weggeschoten. Toiletten direct na de start zag ik niet. Wel druk en het was lastig om door de menigte te komen. Ik had de 4:45-pacer vlak voor me. Kon deze toch voorbij en zocht een ritme. Ging na een beetje heuvelaf weer redelijk heuvelop. De eerste kilometers pak ik wat winst op het schema.



In het begin van de race.



In het begin van de race.

Na 7 kilometer zie ik een drietal Dixi's en besluit die met een bezoek te vereren. Helaas zijn ze alle 3 bezet en ben ik de 2e wachtende. Het duurt bijna 2 minuten voor ik eindelijk het hok in kan, om er, wederom een minuut of 2, later weer uit te komen. Waar ik een redelijk grote groep mensen om me heen had voordat ik stopte, het is nu erg rustig. Ik vrees ergens aan het eind van het veld terecht te zijn gekomen. De 8e kilometer klok ik dan ook mijn, wat later zal blijken, langzaamste kilometer in 10'05. Met een lege(re) maag en minder opspelende darmen loop ik weer lekkerder en haal hier en daar wat mensen in. Was er natuurlijk door heel veel gepasseerd tijdens mijn stop.



Op Jaffa Street na zo'n 12km.

Aan het eind van Jaffa Street, na ruim 12 kilometer, zie ik Wieger die me aanmoedigt. Ik vraag of ie bij de volgende stop met zonnebrandcreme wil staan. Ik had deze nl. wel meegenomen na de start, maar het tasje met jack en dergelijke afgegeven en me helemaal vergeten in te smeren en de zon is toch best fel.



En het gaat richting Mount Scopus. Best wel redelijke stukken omhoog en wat vals plat. Maar dit stuk lopen we ook terug,

dus dat scheelt en krijg ik wat
stukken naar beneden.



Bij Mt. Scopus



Bijna bij de oude stad. Over de
helpt nu.

Na 22 kilometer, op een helling
vlak voor de oude stad, lukt het
me niet meer deze helemaal op te
rennen en moet voor het eerst
wandelen.



Vlak voor de oude stad. Foto: Wieger de Wit

Vlak voor ik de oude stad inga zie ik Wieger weer, die me helpt met wat zonnebrandcreme op te smeren en het flesje bouillon overhandigt. En ik ga weer verder. De helling die ik op moet in de oude stad gaat ook wandelend. En dat zal de rest van de hellingen de komende 20 kilometer ook gaan gebeuren. Omhoog rennen lukt me niet meer. Maar wandelend haal ik soms ook mensen in die hardlopend omhoog proberen te rennen. Of ze lopen niet al te ver uit. Zo nu en dan een slokje bouillon drinken en verder veel water. Veelal 2 flesjes bij de waterposten, die rijkelijk aanwezig zijn. Deel wordt dan opgedronken en een ander deel gaat over mijn hoofd.



Ergens tussen 22 en 28km, want bij pakweg 28 kilometer heb ik het bouillonflesje weggeknikkerd.

Zo nu en dan voer ik een gesprekje met iemand die langszij komt of die ik inhaal. Zo ook een Oostenrijker, die ik in het begin van de race al babbelend met een loopmaatje had gehoord, en daardoor ook wist dat hij uit Oostenrijk moest komen. Ik vertel hem dat ie mooie kousen aanheeft (heeft nl. dezelfde Lidl-

compressiekousen als ik). Zijn loopmaatje is verder voor hem. Even uitwisselen hoeveel marathons erop zitten. Hij heeft er iets meer gelopen dan ik (meer dan 100) en vervolgens ga ik toch weer als het wat vlakker wordt hardlopend verder. Bij een paar punten waar je tegemoetkomende lopers heb zie ik hem nog. Bij mijn 36km-punt zit hij bij het 35km-punt. En Kate, herkenbaar aan shirt met 100 Marathon Club Kate. Zij geeft aan het erg warm te hebben. Zo nu en dan haal ik haar in en zo nu en dan gebeurt het omgekeerde. Uiteindelijk niet meer teruggezien en ze is een paar minuten na me gefinisht.



Clown met krant naast me. Exacte punt weet ik even niet. Vermoed de 37e kilometer, maar kan net zo goed rond de 31 zijn geweest.

Inmiddels heb ik het idee binnen 5 uur te gaan finishen laten varen. Doel ik nu om binnen 5:15 te finishen zodat ik minder dan 1 uur boven mijn PR zit. Met kilometertijden rond de 8 minuten, doordat ik deels wandel en ren, weet ik wel dat ik 'gewoon' ga finishen. Tijd is nu totaal onbelangrijk.

Weer een afdaling en ik klok mijn snelste kilometer in 5'41. Als je 38 kilometer hebt gehad

krijg je 'ineens' een stuk heel steil omhoog. Ai, helemaal naar boven wandelen. Vervolgens zie ik ook weer de barefootrunner die ik al een paar keer eerder heb gezien. Ik vraag of het asfalt niet te heet is, maar dat blijkt niet het geval te zijn en vervolg mijn weg, want na de steile helling omhoog volgt er een steile helling omlaag en klok ik wederom een kilometer binnen 6 minuten en zo pak ik weer winst op het schema van 5 uur. Rekenen en jawel, ik ga binnen 5 uur finishen. Het gaat nog lekker naar beneden met nog 1,5km te gaan, maar dan gaat het weer behoorlijk omhoog in de laatste kilometer. Wederom veel wandelen en zo nu en dan proberen wat te dribbelen. Het is niet ver meer. Ik heb mijn filmcameraatje bij de hand om te filmen. Geen idee of de opnames lukken en ook niet of de voorgaande gelukt zijn. Bij thuiskomst zal ik het resultaat zien.



De laatste meters.



De finish!

Brutotijd van 4:58:15

Ik kom binnen, denk op mijn Garmin te drukken, maar nadat ik de medaille, een pet en fles water heb gehaald en even lekker in het gras zit, blijkt dat niet het geval te zijn en tikt deze net door de 5 uur. Ja, nou weet ik mijn nettotijd niet.



Garmin iets te laat uit. Dacht dat ik de knop had ingedrukt maar is niet goed gegaan.



Voorkant van de medaille



Achterkant van de medaille

Ik wil mijn medaille laten graveren, maar helaas kan men bij de graveerstand ook niet de tijd achterhalen, wat in Bremen overigens wel lukte. Wachten op de uitslag, maar internet is wat traag en op het moment dat ik mijn tijd zo goed als boven water heb, wordt de stroom afgekoppeld en kan er niet meer gegraveerd worden. Dan doen we dit wel een keer thuis.

Later zie ik dat ik 4:56:52 als nettotijd heb. En dat vind ik gezien de omstandigheden nog niet eens zo slecht.



Voor de graveerstand. Graveren zou niet meer plaatsvinden. Foto: Wieger de Wit

De cijfertjes:

Mijn resultaat met een paar doorkomsttijden. Een paar tijden lijken me niet te kloppen want ik heb bv. tussen kilometers 17 en 20 echt niet zo snel gelopen. Wel grappig om te zien dat het nu ook wel kan kloppen dat het erg rustig was toen ik de Dixi uitkwam. Zat dus toch redelijk achterin het veld toen. Bij 10km 1379e en toen had ik er al de nodige ingehaald.

Overigens nu wel wat meer tussentijden die ik even gecaptured heb. Al die tussentijden waren wel handig voor het opzoeken van de punten waarop de Gillette-foto's zijn genomen. Aan de hand van andere lopers en hun tussentijden kon ik de plek achterhalen.

Dick Plum
מרתון ירושלים 2014

Favorite ★ Post my results f Mobile 📱 Kudos 👏 Comments 💬

Heat: Marathon #
Bib: 363
Gender: M #
Year: 1967
Division: M45-49 #
Club: Netherlands #

FINISH 04:56:52

Get Your Diploma
This is my result! Claim it now
לברורים לרב הטאה

Division: 177 / 207
Gender: 1054 / 1276
Overall: 1199 / 1491

Split Details

Split Name	Sp Distance	Sp Time	Race Time	Pace	Div. Rank	Gender Rank	Overall Rank
Run 4K	4.10 km	00:23:29	00:23:29	06:15/km	133	978	1094
Run 10K	5.90 km	00:42:14	01:07:54	07:09/km	200	1211	1379
Run 14K	4.00 km	00:31:42	01:39:36	07:55/km	193	1170	1323
Run 17K	3.00 km	00:17:56	01:57:33	05:58/km	187	1144	1288
Run 20K	3.00 km	00:15:51	02:13:24	05:17/km	185	1136	1276
Run 28K	8.40 km	01:04:14	03:17:38	07:38/km	176	983	1121
Run 30K	1.60 km	00:07:45	03:25:24	04:50/km	185	1109	1254
Run 33K	3.00 km	00:25:30	03:50:54	08:30/km	185	1102	1251
Run 36K	2.50 km	00:16:47	04:07:42	05:39/km	182	1087	1222
Run 40K	4.20 km	00:32:28	04:40:10	07:43/km	178	1058	1199
Run 42.2K	2.20 km	00:16:41	04:56:52	07:35/km	177	1054	1199
Total Run	42.20 km	04:56:52	04:56:52	07:02/km	177	1054	1199

Tussentijden volgens de resultaten.
Klopt niet overal.

2014 ירושלים **Winner** מרתון
THE JERUSALEM MARATHON

תעודת השתתפות
CERTIFICATE
Dick Plum

Heat: Marathon
Bib: 363
Division: M45-49
Club: Netherlands

Overall
04:56:52

Division Rank: 177 Gender Rank: 1054 Overall Rank: 1199

ראש העיר ירושלים
רמי לוי
מנהל מבין הספורט
יורי הודעה המארגנת

Certificaat

Al met al een onvergetelijke ervaring. Mooi parcours, maar loodzwaar. Het aantal te overwinnen hoogtemeters was iets meer dan ik globaal van het kaartje had gehaald en dat maakte het extra zwaar.

De 10 kilometermannen zijn ook gefinisht. Eelke en Marcel hadden het startnummer van Wieger ook maar meegenomen. Gedrieën hebben

ze exact dezelfde tijd in 1:21:51. Nagenoeg ongetraind hebben ze het volbracht met ook het nodige aan wandelen. Judith liep een keurige halve marathon in 2:16 en Annelies legde de 5 kilometer af in 35 minuten. Net weer hersteld van een blessure, dus ook een prima resultaat.

De Chinese Canadees zei vooraf aan een tijd van 5 uur te denken. In Canada was het -10 en hij had amper getraind. Wieger zag hem vrijdag om 12 uur het hotel verlaten in vrij frisse toestand. Dachten we dat ie hem vast niet gelopen had. We spraken hem later. Bleek dat ie na 4 uur binnen was en al weer helemaal opgefrist was.

Onderweg heb ik nog een aantal keren gefilmd met een actioncam. Het was afwachten of het überhaupt zou lukken. Resultaat was thuis te bekijken. Alles staat er op behalve de finish. Wel oppassen bij het kijken want het is wat schokkerig en je kan duizelig worden. □

Na deze dag was het nog een paar dagen aangenaam toeven in Israël. Zaterdag naar Bethlehem en omstreken en zondag weer terug naar Tel Aviv voor een laatste duik in de zee. Daar nog even langs de kust op blote voeten en in zwembroek een paar kilometer gerend. En zondagnacht mochten we weer terug naar het toch wat frissere Nederland. Plannen voor een vakantie in 2015 met de mannen zijn er al weer. Wordt het Schotland (marathon van Loch Ness) of Istanbul. Beiden in

het najaar.

Met dank aan Judith, die me op dit idee bracht, Eelke, Marcel en Wieger, die gezellig met me mee wilden voor een week lang ongein en Inge, Michel en Emilie die het een weekje zonder mij moesten stellen thuis.

Nog een nieuwbericht over de marathon.