

# Geze l lig een week endj e weg en een stuk je renn en

Afgelopen november vatte ik het idee op om eens een weekendje weg te plannen met eega. Na een wat moeilijke periode waar we op dat moment nog in zaten, is het ook tijd om aan onszelf te denken. Even ge-tweeën een weekendje eruit en de kids ergens anders onder brengen. En zo boekte ik een hotel in Düsseldorf van 23 tot 25 april. Even de stad verkennen gedurende deze dagen. Maar wat is er allemaal te doen in Düsseldorf? Dus ff googelen en wie schetst mijn verbazing dat er 24 april een marathon wordt verlopen. Tja, het zal me toch niet gebeuren dat ik daar het weekend ben en rondloop en duizenden mensen voorbij zie rennen. Ik zou denk ik enorm veel spijt krijgen. Dus met eega overlegd of het erg bezwaarlijk zou zijn als ik dan de 24e eventueel de marathon zou gaan lopen, waarbij zij dan een paar uur op haar zelf aangewezen is. Eega vond het goed, maar ik schreef me nog niet in. Was ik er eigenlijk wel aan toen? Op oudjaarsdag de knoop doorgehakt en me des ochtends ingeschreven. De voorbereiding kan beginnen. Oudjaarsdag stond ook de Oliebollenloop in Gorredijk op de planning en had van iemand een startbewijs voor de 10 kilometer overgenomen. Dus dit keer geen 4 mijl knallen maar een 10 kilometer op redelijk tempo. Toen ik van de parkeerplaats naar de start wandelde schoot het me enigszins in de rug. Ai. Wel gelopen en gefinisht in een tijd van net onder de 51 minuten. Gezien de omstandigheden OK. Daarna even naar de massagetafel, vraagt een fysiotherapeut of ik weet dat ik een beenlengteverschil heb? Nee, dat heeft in 48 jaar nog niemand

geconstateerd en als kleine jongen liep ik altijd met steunzolen. Nieuwjaarsdag toch een klein rondje gehobbeld en dat ging aardig. De rugklachten bleven en een paar dagen maar eens naar de fysio hier in de stad. Geen beenlengteverschil. Er stond wel het 1 en ander bij het bekken scheef en dat heeft ie recht(er) gezet. Nou, daar werd de pijn alleen maar erger van en mijn hele lichaam stond scheef zo leek het. Dan maar eens langs de huisarts. Gewoon met combi van paracetamol en ibuprofen de boel te lijf gaan. Dat ging gestaag vooruit en ruim 2 weken na nieuwsjaar liep ik weer voorzichtig een kort rondje. Qua voorbereiding voor een hele marathon dus niet ideaal. Toen brak er in de thuissituatie weer een hectische tijd aan, met als gevolg dat mijn geplande wintersport op losse schroeven stond. Het was dermate heftig dat eind januari onze zoon uit huis werd geplaatst. Dat gaf een gevoel dat ik eega en dochter hier met een gerust hart achter kon laten en ik met vriend op wintersport kon. In Bulgarije voor het eerst een heuse wintersportvakantie genoten en ook enorm genoten, weliswaar met de hele situatie in het achterhoofd, maar de gedachten konden verzet worden. En wat was het gaaf in Pamporovo. Zeker voor herhaling vatbaar. Bij thuiskomst was eega grieperig en verkouden met als gevolg dat ik ook in 2 dagen aangestoken was en daardoor wederom 2 weken niet liep. Zodat er nog 9 weken waren voor de start in Düsseldorf. Tja, dan maar proberen versneld op te bouwen en toch proberen elke week een lange duurloop te pakken.

Opgebouwd tot 26 kilometer, welke overigens, nu ik niet geforceerd langzaam loop, heel fijn liep. En eens niet op de Asics Gel Nimbus 16, waar ik vorig jaar de lange duurlopen op liep, maar op de New Balance 890, die eigenlijk voor het snelle werk bedoeld zijn. De zaterdag voor Pasen liep ik een halve marathon tijdens onze lokale Astrearun. Met een harde wind waarbij ik behoorlijk op mijn beoogde schema van 1:55 in moest leveren en finishte in 1:58 nog wat. Een week later voor de clubcompetitie nog een 10 kilometer in Sauwerd waarbij ik merkte dat ik toch wel wat achterstand had. Hier deed ik 51 minuten over. En mijn gewicht is wat hoger, dus dat kan ook een rol spelen. □

De woensdag erop tijd voor de lang(st)e duurloop van 32 kilometer waarbij ik er aan het eind 200 meter heb bijgeplakt zodat het 20 mijl was of een marathon min 10 kilometer. Deze ging dermate voortvarend en ik had het gevoel de laatste 10 kilometer er ook nog wel bij te hebben kunnen lopen. Denk dat de magnesiumtabletten hun werk goed deden. Dat gaf vertrouwen voor Düsseldorf. Zou mijn PR uit Bremen er aan kunnen gaan? 4:16:45 is voor verbetering vatbaar, maar de marathon blijft een lastige afstand.

En de afbouwfase brak aan. Wat korte(re) loopjes en soms even wat snelheid. En het voelde goed. Ons weekendje weg brak aan en zo vertrokken we zaterdagmorgen richting Düsseldorf. In het hotel aangekomen, maar richting de Stadsparkasse gewandeld om het startnummer te halen. Daarna nog wat rondlopen en bij de finishboog gestaan (althans dat dacht ik).



's Avonds een hapje eten bij een pizzeria. Het was overal behoorlijk druk. En vervolgens op tijd onder de wol. Want de start van de marathon is om 9 uur. En de weersvoorzichten waren niet echt jofel. Vrij koud bij de start en na pakweg 11 uur neerslag in welke vorm dan ook. Volgende ochtend wakker om 7 uur, opstaan, ontbeten en om 8 uur de deur uit. Het is een kwartier, 20 minuten wandelen naar de start. Tasje met kleding afgeven en richting het startvak. Daar naartoe wandelend loopt Uli, een 4 uur-pacer. Ik vraag naar zijn strategie voor vandaag. Hij vertelt dat we rustig gaan starten, op 5'50 per kilometer en dan in het 2e deel gaan versnellen. Daar wil ik wel proberen bij te blijven. 5'50 is voor mij wel een redelijk comfortabel tempo. Nou had ik een groene sticker op mijn startnummer wat het startvak aan zou moeten geven, maar hier was gewoon één groot startvak en nergens controle of je wel 'goed' stond. Ik nestelde me achter de 4 uur pacers.



Het werd 9 uur maar de start liet een paar minuten op zich wachten. Maar 3 minuten later konden we dan op pad. Mooi de pacers volgend en de 1e kilometer klokte ik in 5'45. Ok, is dan iets sneller, maar goed... Ondertussen hardloper Haroldinio Abauna, die ik nog niet kende, maar 'overal' opdraaft ontmoet die een selfie van ons maakt.

[caption id="attachment\_2094" align="aligncenter" width="640"]



Selfie van Haroldinio Abauna

De 2e kilometer ging in pakweg 5'30, evenals de 3e. Ai, dat is veel te snel. Waar zijn de pacers mee bezig? Dit is gekkenwerk en Polar zegt dat ik op een schema van 3:49 loop. Natuurlijk leuk en aardig maar er zijn nog heel wat kilometers te gaan. Ik laat de groep gaan en loop rustig verder. Een tijdlang met Patrick uit Asschaffenburg, wiens vriendin ergens voor ons liep op een

schema van 3:30. Hij had de dag ervoor besloten zich in te schrijven. En zo tikken de kilometertjes verder en lopen we op een schema van 4 uur. Dat is natuurlijk helemaal geweldig, zeker als ik dit vol weet te houden.

Filmpje doorkomst 10km van Marathon Photos, waar Patrick schuin achter mij loopt (blauwig shirt):

Gestaag gaat het door en we komen bij het 12 kilometer-punt waar Inge me voor de eerste keer op zal wachten:

Hier heeft Patrick mij inmiddels achter gelaten, bij 11 seconden verdwijnt hij uit het beeld. Bij een drankpost waar ik stopte liep hij door. We gaan nu richting de Oberkasseler Brücke om de Rijn voor de eerste keer over te steken. Daar maken we een rondje door dat deel van de stad en bereiken daar het halve marathonpunt. Even daarvoor begint het licht te hagelen. Het is inmiddels ook 11 uur en er zou neerslag vallen na 11 uur. Gelukkig blijft het verder bij deze korte lichte hagelbui. De halve marathon bereik ik na 2:00:08. En we mogen voor de tweede keer de Rijn oversteken. Dat is een pittiger klim deze keer dan een kilometer of 8,9 geleden. Ik neem een hap van een energiereep maar die is me net wat te droog en ik berg hem weer op. Op 23,5 kilometer zal ik Inge weer zien en mijn Spibelt overhandigen die ze dan kan aanvullen met gelletjes etc.

Inmiddels er al zo'n 3 genuttigd.  
En trouw bij de waterposten  
gedronken.

En ja, bij de 23,5 kilometer  
staat Inge weer te filmen, en ik  
maak een rondje en zal over  
pakweg 10 minuten de boog van 25  
kilometer passeren.

Net na het 25 kilometerpunt neem  
ik de Spibelt weer in ontvangst  
alsmede een flesje bouillon. Ook  
het zoutgehalte maar wat  
aanvullen. Alhoewel ik aangeef  
dat het niet helemaal lekker meer  
gaat. De afgelopen 5 kilometer  
gingen overigens in iets meer dan  
29 minuten (geklokt aan de hand  
van de kilometerbordjes). Schema  
4 uur moet ik laten varen, maar  
een PR kan er nog zeker in  
zitten. Echter begin ik ondanks  
de magnesiumtabletten lichte  
kramp in mijn rechter bovenbeen  
te krijgen. Ai, dat is wel erg  
vroeg in de race. Na 26 kilometer  
ga ik even aan de kant van de weg  
zitten. Er komt gelijk een kind  
op me afgesneld met een stukje  
van 1 of ander zoet bolletje. Wat  
lief. Minuutje of 2 gezeten en  
toen maar weer rustig op pad.  
Inge zal zich naar het ongeveer  
39,5km-punt begeven waar ik dan  
ook weer twee keer langs kom. Na  
zo'n 28 kilometer gaat het weer  
niet lekker en ga weer langs de  
kant van de weg zitten. Nu wat  
langer en ik bel Inge dat ik bij  
de volgende verzorgingspost uit  
ga stappen. Het loopt voor geen  
meter meer. Bij het 32km-punt ben  
ik vlakbij het hotel en stel voor  
dat ik daar heen ga en Inge naar  
de finish om mijn spullen te  
halen. In de hoop dat ze het af  
willen geven, anders ga ik daar  
later wel heen. Baal enorm en zit

zo'n 5 minuten langs de kant van de weg. Dan sta ik op om verder te gaan en heee, het loopt weer wat beter. Ik zie het 29 kilometerbordje en denk bij mezelf: wat nu uitstappen? Die laatste 13 kilometer lukken ook wel, al moet ik hem helemaal uit wandelen. Dus ik bel Inge weer met mijn plan. Ik verwacht niet voor 1 uur bij het 39,5km-punt te zijn, dus ze heeft even tijd. En afwisselend rennend en wandelend ga ik verder. Kort daarna krijg ik gezelschap van Fook Kee (tja, kan de beste man ook niks aan doen) uit Singapore. Heeft het ook zwaar en heeft het koud. Tja, in Singapore is het over het algemeen wat warmer. Is op vakantie en liep 2 weken geleden Rotterdam in 4:14. We besluiten samen naar de finish te lopen, afwisselend wandelend en rennend. Het publiek zegt dat als we wandelen we wel door moeten lopen. Ik zeg dan dat we wat langer van de stad willen genieten. Na een kilometer of 4 blijft Fook Kee tijdens een wandelstukje achter. Ik kijk achterom als ik weer een stukje wil rennen. Hij gebaart dat ik maar moet gaan. Ok. De kilometers tikken weg, beetje intervaltraining en ik zie heel vaak dezelfde lopers. Ene moment haal ik ze in, het andere moment zij mij weer. Ook sta ik een paar keer langs de kant van de weg omdat de bouillon niet goed valt en ik moet kokhalzen en er soms wat opborrelt. Jakkas. Ondertussen is het PR-schema helemaal uit zicht. Eindtijd zal tussen de 4:30 en 4:40 worden. Vooraf was het streven om binnen 4:30 te finishen.

En ook op het 39,5km-punt staat Inge weer:



Ik ga door. Heb net een wat snellere kilometer achter de rug. Tijdens een wandeling komen de 4:30-uur pacers voorbij en één daarvan zegt tegen mij: aanklampen. Ok, dat proberen we dan maar voor de laatste paar kilometer. In dit groepje ontwaar ik ook Ineke Scheffer uit Leens, bekend om haar karakteristieke loopstijl en het feit dat ze onnoemelijk veel marathons loopt. Na de finish zou ik haar nog even spreken. Dit was haar 564e marathon en de 4e in 10 dagen.

Filmpje doorkomst 40km van Marathon Photos waarbij ik in de 4:30-pacergroep zit:

Toch vind ik dit tempo niet comfortabel. Ik kan alleen maar wat sneller of wandelen en zo'n 1,5 kilometer voor de finish, als ik zie dat ik onder de 4:30 kan finishen, verlaat ik het groepje en ga weer alleen verder. Bij het 41km-punt staat Inge ook nog een keer om te filmen en een klein stukje mee te rennen. De laatste kilometer gaat in. Nu maar doorgaan, maar helaas moet ik toch nog een stukje wandelen. Na deze laatste wandeling gaat het naar beneden naar de Rijnoever en is de finishboog in zicht welke iets eerder komt dan de boog die we gisteravond zagen. Ik probeer nog wat aan te zetten.

Filmpje vlak voor de finish van Marathon Photos:

Filmpje van de finish van Marathon Photos:

En ik finish in een nettotijd van

4:28:03. Mijn op één na langzaamste marathon, maar mooi binnen mijn streeftijd van 4:30. Doorwandelen en bij de tenten waar ik mijn spullen op kan halen zie ik ook een Erdinger Alkoholfrei-stand.



De medaille en het biertje



Nagenietend van het biertje

Ik zoek Inge op bij ons afspreekpunt, laat de medaille nog graveren en we gaan richting hotel. 's Avonds heerlijk gegeten bij een Koreaans restaurant.



Eten bij Korea Haus

De Polar-cijfertjes:  
<https://flow.polar.com/training/analysis/539434181#>

**URKUNDE 2016** METRO GROUP MARATHON DÜSSELDORF

**Dick Pluim**  
hat am 24. April 2016 den  
METRO GROUP Marathon Düsseldorf  
in **04:28:03** zurückgelegt.

Netto-Zeit: 04:28:03	10km: 00:56:26
Brutto-Zeit: 04:29:41	Hm: 02:00:08
Platz: 1919	30km: 03:03:12
Platz - Klasse: 409 - M45	40km: 04:15:26

METRO GROUP  
Düsseldorf Airport **DUS**  
Stadtparkhaus Düsseldorf  
DIADORA ARNOLD

Oorkonde

De volgende dag via Maastricht  
waar we een vriendin hebben  
opgezocht naar Groningen.