

Mooie maar toch zware marathon rond het Sneekermeer

In 2013 besloot een groepje mensen, onder wie zanger Syb van der Ploeg van de Friese band de Kast een marathon rond het Sneekermeer te organiseren. De 0-editie, gelopen op 22 juni 2013, kende een beperkte groep deelnemers. Maar de marathon, ook wel Mar-athon genoemd, kwam op de agenda en zo zou deze eerste editie in 2014 op de langste dag, 21 juni, plaats gaan vinden.

Eigenlijk stond deze aanvankelijk niet op mijn planning. Op dezelfde dag zou de vriendin van mijn broer haar 40e verjaardag gaan vieren en was er een feestje gepland. Echter het bloed kruipt waar het niet gaan kan, en gaandeweg kreeg ik toch meer en meer zin om de marathon te gaan lopen, en me helaas voor het feestje af te gaan melden.

Ik wilde ook wel eens zien hoe een avondmarathon zou verlopen. De voorgaande 3 marathons werd het gaandeweg de wedstrijd steeds warmer. Nu zal, en kan het steeds kouder worden. Overigens is het sowieso de vraag hoe koud of hoe warm het zal zijn. Op het moment dat ik me inschreef, ik denk ergens in februari, is er natuurlijk niks over te zeggen. Zo'n kleine 2 weken voor de marathon geeft weeronline een voorspelling en het lijkt gunstig te zijn: 21 juni wordt het geen 30 graden, met tot laat in de avond temperaturen boven de 25, maar een maximumtemperatuur voor deze dag van rond de 20 graden met een minimum in de daaropvolgende nacht van een graad of 11. Dat biedt perspectief. Een paar dagen voor de marathon lijkt de temperatuur tijdens de marathon te gaan variëren van 18 tot 13 graden. Een week voor de wedstrijd lukte

het me vervoer te regelen:
loopgroepgenoten zaten met volle
auto's en Inge en de kids waren
met onze auto naar het feestje.
Dan is er nog de Benz, maar die
staat vanwege de onzalige
regeling van Weekers in de
stalling, alwaar ie binnenkort
weer uitkomt om ons en de
vouwwagen te verplaatsen naar de
Heimat.

Nav een oproep op twitter
reageerde Nico, dat ik wel met
hem mee kon rijden en hij zou me
om 5 uur opvissen bij de Parrel.
Even voor vijven was ik daar en
Nico was er al, dus konden we
gelijk door naar Sneek. Daar
werden we opgewacht door zijn
schoonvader die de marathon
gewandeld had in minder dan 7
uur. Dat is dan stevig
doorwandelen. Petje af overigens
voor alle wandelaars. 42km
wandelen lijkt mij persoonlijk
zwaarder dan 42km rennen, al was
het maar vanwege de tijdsduur.
Auto geparkeerd bij het station,
van waar het een minuutje of 5
wandelen was naar het
Martiniplein. De cap met
verlichting scoren, want die
zullen we zeker nodig hebben.
Voor Nico is het de 2e marathon.
In Rotterdam liep hij net onder
de 4 uur, en hoopt nu ook onder
de 4:15 te lopen. Dat is meer dan
de 3:30 uur die je er over mag
doen zonder verlichting. En mij
gaat dat ook niet lukken. De
streeftijd is weliswaar 4 uur,
maar dat zie ik vandaag nog niet
gebeuren. De langste duurloop van
29,5km in Oentsjerk geeft niet
het meeste vertrouwen, hoewel ik
toen net hersteld was van een
griepje en mijn conditie
verminderd was, maar ook de
recente 10 kilometer in
Middelstum hield niet echt over.
Dan maar lekker lopen en

misschien dat er een PR in zit. De tweetup, georganiseerd door Tamara niet kunnen vinden, en de telefoon had ik in de auto gelaten, dus kon ook niet even twitteren of appen. Wel kwam Piet Boelens langs lopen, als vanouds in het Kika-shirt. Ook kwam ik Nesrine en Christine tegen, die heel erg rap wilden gaan lopen, maar de kleding nog kwijt moesten. Na nog een rondje kwamen we de dames weer tegen, tesamen met Running Ronald en Raymond, die ik bij mijn weten nog niet eerder had gezien.

Na een sanitaire stop werd het tijd om naar het startvak te gaan. Dit deden we niet via de gemakkelijkste route bleek later. Piet stond helemaal vooraan in het startvak. En toen we eindelijk in het startvak aankwamen kwamen we een aantal Astrea-lopers tegen: Christa, Suzan (die haar marathondebuut zou maken), Warner, Wim, Harm en Mariken en Hyacinth.

Laatstgenoemde is blind en zou vandaag begeleid worden door Christa. En wellicht dat het grootste deel van de rest daar ook bij zou blijven.

Inmiddels was de zon doorgebroken en werd het best wel warm. Nadat de brug nog een keer omhoog was gegaan werden we even na 7 uur weggeschoten.

Rustig proberen te starten en ik had het gevoel me erg in te houden en toch klokte ik een eerste kilometer van 5'17. Oei, veel te snel. De Garmin had ik ingesteld op 5'55/km zodat, mocht ik dit volhouden, er een mooi PR uit zou kunnen rollen van net onder de 4:10, maar gezien de vorm zou ik eigenlijk met elke tijd onder de 4:30 tevreden zijn, behalve natuurlijk een tijd die een paar seconden boven mijn PR

van 4:16:45 ligt. □

Nico kwam langs zij en gezamenlijk gingen we verder. Sneek uit. Ook de 2e kilometer was weer te snel en we koersten nu op een schema ruim onder de 4 uur, terwijl de 4 uurspacers voor ons liepen en steeds verder uitliepen. Harm liep daar nog voor.

De 1e verzorgingspost kwam en een 5 kilometertijd werd geklokt. Ik had het zo ingesteld dat deze ook op twitter en op facebook terecht zouden komen en Inge op de hoogte gehouden zou worden via een SMS. Zo kon de 'rest van de wereld' zien hoe het ging, en het ging goed. 5 kilometer binnen 28 minuten. Lekker met het windje in de rug in de avondzon.

Na een kilometer of 6 moest ik Nico definitief laten gaan. Voor mij was het zaak behoudend te blijven lopen. Hartslag lag rond de 140. Ondertussen had ik gezelschap gekregen van een loper die aan zijn 1e marathon bezig was.

De 10 kilometer ging in 57 minuten. De kilometertijden lagen nu niet ver meer onder de 5'55 en dat was goed. Oei, nu komt er een stuk door het gras, en niet overal even effen. Uitkijken waar ik de voeten neerzet. Na 1,5 kilometer kwamen we weer op een 'normaal' pad. Even verderop was er een ponton neergelegd om een kanaal over te steken. Via schelpenpaadjes gaat het verder.



Na 13,5km. Foto: Feije Jan van der Meulen

15 kilometer klok ik in 1:27 en het gaat nog lekker. Na ruim 16 kilometer weer wat bewoonde wereld: Goingarip, alwaar er weer wat aanmoedigingen zijn van het publiek. Ook persoonlijke want de naam staat groot op het startnummer. Goingarip uit en nu komen we weer langs het Sneekermeer, maar met de wind tegen. Inmiddels loopt het tegen kwart voor 9, en de zon heeft nog voldoende kracht. 20 kilometer klok ik in 1:56.



Foto: Djurre Joh. van der Schaaf

De 21e kilometer klok ik voor het eerst meer dan 6 minuten. En het halve marathonpunt bij Heerenzijl komt in zicht. Hier kom ik volgens de organisatie door na 2:03:24. Zelf heb ik al kilometers lang pakweg 300 meter meer op de Garmin staan. Ik ga rekenen wat ik verder moet lopen om nog op PR-schema te blijven lopen. Voor de 2e helft zou ik nog 2:13 hebben, dus de kilometertijden mogen naar 6'15/km, rekening houdend met de wat langere afstand. En zo gaan we de 2e helft in. En tot kilometer 28 blijven de tijden daar ook wat omheen schommelen. In de 28e kilometer komt er een venijnige klim omhoog de brug op naar Irnsum. Geen kramp, maar ik voel dat het niet al te lekker meer gaat.



Foto: Wieger de Wit

Na de klim volgt de afdaling en na het keerpunt besluit ik voor het eerst een stukje te gaan wandelen. Word ik gelijk aangesproken door Mieneke, die me een flesje water aanbiedt en een koek met mueslireep. Heel aardig. Ik stop even en praat met haar en Wieger. Ze kregen de tussentijden door en zagen dat ik op een mooi schema liep. Dat klopte, maar dat zal vanaf nu anders worden. Geen kramp, maar de benen hebben er minder zin in. Na de korte stop weer op weg.



Na 28km, weer op weg met eten en drinken. Foto: Wieger de Wit

Ondertussen komen de 4:15-pacers voorbij en ik probeer weer wat aan te zetten. De 29e kilometer noteer ik mijn langzaamste kilometer tot dusverre: 7'59. Dan wordt dat het streven voor de volgende 14 kilometer: alles onder de 8 minuten houden, en als me dat lukt dan is het prima. Ergens achter mij loopt nog een groep Astreanen, en ik vermoed dat Tamara, samen met Rinus ook achter mij loopt. Wellicht komt nog een bekende voorbij. Het 30km-punt komt en ik noteer daar 3:01:11. De zelfgeklokte 30e kilometer ging ook weer in 6'12, maar moet toch weer wandelen. Wat lopers komen voorbij en als ik dan weer ren haal ik ze weer in, totdat een dame mij inhaalt en meldt dat wij met elkaar twitteren. Blijkt het Wietske te zijn. Kom ik haar nu voor het eerst 'in real life' tegen. Ze is bezig aan haar eerste marathon en heeft een goed ritme te pakken.

Aanklampen kan ik niet meer en vervolg mijn eigen weg. De kilometerbordjes komen nu ongeveer 400 meter nadat ik de kilometerpiep heb gehad. Ik ren dan vanaf zo'n piep tot voorbij de kilometerbordjes van de halve marathon en nog iets verder, wandel dan een paar minuten en ren dan weer. De zon gaat onder en we hebben wind tegen en doordat mijn shirt nat van zweet is krijg ik het koud. Bij de verzorgingsposten en ook daartussen zie ik diverse lopers ingepakt in folie. In het uiterste geval moet ik dit ook doen, maar ik wil toch graag die medaille binnenhalen. Na 35 kilometer zit ik op 3:35. Met nog 7 kilometer te gaan moet een tijd in de buurt van mijn **marathondebuuttijd** er nog in kunnen zitten.

Na 40 kilometer nog onder een aquaduct door en we komen de stad weer in. Ik klok 4:11 en een PR zit er dus niet meer in en ook de 4:23 an Rotterdam kan wel eens lastig gaan worden. Wel weet ik weer eens ruim een kilometer lang te rennen. Met nog zo'n pakweg 700 meter te gaan wandel ik voor de laatste keer, om straks toch nog redelijk sprintend de finish over te kunnen gaan. Nog één keer aanzetten. De Waterpoort komt in zicht. Nog een bocht naar rechts en daar in de verte is de finish. Doorrennen en ik kom binnen na 4:26:04, exact 3 minuten langzamer dan mijn debuut, maar tevreden met dit resultaat. Minder getraind en op karakter uitgelopen, al zeg ik het zelf.



Finish! Foto: Anton de Wolff

En het finishfilmpje. Ik probeer deze nog te capturen en apart te uploaden, maar dat is me tot dusverre nog niet gelukt.

De cijfertjes:

Al met al, een goed georganiseerd evenement. En het publiek op de applausplaatsen en in de dorpjes en in de stad hielp je door de moeilijke momenten heen. Ook de dames en heren bij de verzorgingsposten. Alleen had wat mij betreft de marathon wel een uurtje eerder mogen starten. Het laatste uur kreeg ik het toch erg koud. Aan de andere kant: voor hetzelfde geld hadden we een warme dag gehad.

Van de 855 gestarte marathonlopers zijn er 97 uitgevallen. Dat is toch een aanzienlijk percentage mijns

inziens.

Na het in ontvangst nemen van de medaille en een flesje Extran gelijk doorgelopen naar de parkeerplaats bij het station. De afstand nu leek toch meer te zijn dan toen we aankwamen. Nico zat al te wachten in de auto. Hij had een keurig vlakke marathon gelopen met een licht negatieve split en zijn PR aangescherpt tot net onder de 3:58. Even omgekleed en toen op weg naar Groningen. Ik had het nog steeds koud en ben bij thuiskomst in een warm bad gaan liggen. En Nico, hartelijk dank voor de lift.

Terugkijkend op deze 4e marathon: toch weer zwaar. Dit keer niet door de kramp, maar door de kou, alhoewel ik na pakweg 34km nog een krampscheut had, maar na een stukje wandelen was dit weer snel over. Ik weet nog niet of ik dit jaar nog een marathon ga lopen. Ik heb me ingeschreven voor de marathon van Londen voor volgend jaar, maar hoor pas in oktober of ik ook daadwerkelijk ben ingeloot. Indien dat zo is, dan ga ik komende winter daar specifiek voor trainen. De komende tijd wil ik me richten op de 10km en halve marathon.

En hoe verging het de rest?
Nesrine en Christine liepen in de 3:28, waarbij laatstgenoemde een PR liep en eerstgenoemde een maandje of 3 geleden bevallen is van een dochter. Ronald finishte in 3:33. Piet klokte 3:50. Mariken 3:54 en zij vroeg bij de finish of ik wist waar Harm was. Ik wist niet beter dan dat ie ergens voor me liep, maar ja, in Rotterdam gebeurde hetzelfde met Warner. In de veronderstelling

dat ie voor me zat, maar ergens
achter me gefinished.

Harm blijkt ergens na 35
kilometer te zijn uitgevallen.
Suzan klokte tijdens haar debuut
een mooie tijd van 4:33 en is
samen met Warner gefnished.

Christa, Wim en Hyacinth
finishten na 4:40 en Tamara en
Rinus kwamen na 4:44 binnen. De
laatste 2 helemaal niet gezien
helaas. En Wietske finishte in
een keurige 4:19 in haar 1e
marathon.

Er was ook nog een groep
Astreanen die de halve marathon
liep met een paar mooie PRs voor
Judith en Annelies (rond de 2
uur), bijgestaan door Stoffer en
Rob. En Herman klokte 1:52. En
wellicht ben ik vast nog iemand
vergeten.