

# Richten op eers te mara thon Prep arin g for firs t mara thon Vorb

Een paar maanden geleden schreef ik in de blogpost over mijn licht verwijde aorta dat ik na een volgend onderzoek zou gaan kijken wat ik verder nog kan doen. Tijdens het onderzoek een paar jaar geleden zei ik nog tegen de cardioloog dat ik niet van plan was om een marathon te gaan lopen. Maar inmiddels ben ik wel vrij fanatiek gaan lopen en nu kruipt het bloed ook waar het niet gaan kan: eigenlijk wil ik toch een marathon gaan lopen. Een jaar of 15 geleden had ik een hardlopende collega en die liep de marathon van Rotterdam. Ik zei toen dat ik hem ook ooit eens zou gaan lopen. Maar het is er nooit van gekomen. Nu ik weer fanatieker ben gaan hardlopen, staat deze toch bovenaan het 'verlanglijstje'. Eerst wilde ik deze aspiraties voorleggen aan de cardioloog.

Afgelopen woensdag mocht ik naar het ziekenhuis voor een echocardiogram. Elk jaar doen ze wat anders. Ene keer een ECG, vorig jaar had ik een MRI. Leuk voor de variatie. Gisteren had ik een telefonische afspraak met de cardioloog. Deze belde mij aan het eind van de middag op met zijn bevindingen. De aorta zat tussen de 38 en 41mm omvang. Afhankelijk van de plek. Niet een wezenlijke verandering ten opzichte van vorig jaar en zijn idee was dan ook om volgend jaar nog een keer een MRI te doen en als die ook geen wezenlijke verandering laat zien, dan ga ik uit het jaarlijkse medische circuit en wil ie de frequentie verlagen naar 1x per 5 jaar. Dat is dus veelbelovend nieuws. Vervolgens vertelde ik hem van mijn marathonaspiraties en hoe ie daar tegen aan keek. Hij

# ereit tung en erst er Mara thon

ontraadde het niet, maar hij raadde het ook niet echt aan, maar dat is meer voor marathon in het algemeen. Hij had meer vraagtekens bij de bloeddruk dan de hartslag. Hoe gaat dat? Tja, die meet je niet als je aan het rennen bent. Mijn hartslag krijg ik bij behoorlijk zware inspanning niet boven de 165, terwijl ik op basis van mijn leeftijd tegen de 180 mag zitten. In ieder geval zag de cardioloog geen bezwaren om niet een keer een marathon te gaan lopen. Hij zei wel dat ik het niet 3x per jaar moest gaan doen, maar wil het ook bij een eenmalig iets houden en als het bevalt hooguit 1x per jaar. Moet ook de tijd vinden om te trainen.

Dus vanaf nu kan ik me gaan richten op de eerste marathon. En dat moet dan de marathon van Rotterdam worden. Dat duurt vandaag op de kop af nog 9 maanden, dus ruim tijd. Met lange duurlopen wil ik na de zomervakantie beginnen. En ik ben ook meer een koudweeloper dus in de winter de lange duurlopen doen is helemaal prima.

En dan wil ik als eindtijd een tijd neerzetten van 3:59:59 of sneller. Ja, toch onder die 4 uur lijkt me dan een nobel streven. Heb er in ieder geval heel veel zin in om 14 april 2013 over de Coolsingel te gaan hobbelen onder het al dan niet goedkeurend oog van pakweg een miljoen toeschouwers.