

T minu s 7

Na zeseneenhalve maand is het bijna zo ver.

20 september 2012 werd een historische dag: de inschrijving voor de Rotterdam Marathon ging open en ik schreef me gelijk in. Rotterdam gaat mijn eerste marathon worden.

Deze dag had daarnaast ook een andere zijde: het was de dag waarop mijn moeder 70 zou zijn geworden.

Via twitter en facebook contact met Andrina, Bas en Tamara en we besloten dat dit een gezamenlijke debuutmarathon zou worden. Helaas vielen gedurende het traject 2 mensen vanwege blessures af en bleef alleen Tamara over. Het leuke was dat op moment van inschrijven ik van de 3 lopers alleen loopgroepgenoot Bas kende. Om kennis te maken met Tamara bood ik aan om op mijn verjaardag haar te hazen naar een nieuw PR tijdens de 10 van Drachten. Kennismaken met Andrina zou pas gebeuren tijdens de Afsluitdijkrun.

Na de voor mij niet al te vlekkenloos verlopen 10 van Drachten kreeg ik nadat mijn dikke enkel enigszins hersteld was last van mijn 2e achillespeesblessure. Ojee, dit zal toch niet de plannen in de war schoppen? Mbv de Strassburg Sock herstelde ik voorspoedig en wilde na amper hardlooptrainingen een halve marathon in Nijeveen gaan lopen. Dat was niet verstandig en na 11,4km ben ik toen linksaf geslagen naar de finish en heb de laatste bijna 10km niet meer gelopen. Te veel conditieverlies, ondanks dat ik een aantal racefietstochtjes had gedaan. Never mind.

Ik maakte een eigen trainingsschema voor de marathon. Dit 18 weken-schema moest me klaarstomen voor mijn eerste marathon. Vol goede moed gestart op 9 december. Met 2 tot 3 trainingen per week moest de klus geklaard worden. Gevaar voor overtraining zat er wel in, want het hele schema bestond uit meer dan 600 hardloopkilometers en dat was exclusief de loopgroeptrainingen.

Uiteindelijk ben ik 4 keer naar de loopgroeptraining geweest. De 5e, niet geplande, zal komende woensdag zijn. Dat is gelijk mijn laatste training voor Rotterdam. Het aantal kilometers staat inmiddels een week voor de marathon op bijna 630. Het surplus is de laatste paar weken ook aanleiding geweest om een aantal duurlopen wat in te korten.

1 van de lange duurlopen was de Afsluitdijkrun. Met windkracht 5 tegen en temperaturen van amper boven 0 de tocht volbracht. Niet het doel gehaald van 30km binnen 3 uur, maar met 30,8km in 3:06 zat ik daar toch niet eens ver boven en dat was gezien de omstandigheden een mooie prestatie, al zeg ik het zelf. Behalve deze semi-wedstrijd had ik 1 echte wedstrijd gepland en wel onze eigen Astrearun. Het is per slot van rekening de run van de eigen loopgroep en ook nog nagenoeg in onze achtertuin. Ik wilde de halve marathon lopen en die zou dan bij voorkeur op beoogd marathontempo moeten (5'40/km, omdat ik stiekem toch naar die 4 uur wil). Uiteindelijk wilde ik toch wel een tijd neerzetten die sneller was dan de tijd die ik vorig jaar tijdens de Astrearun liep (1:56:15) en het plan was dan om te gaan

vertrekken op 5'15 en dan na 10km het rustiger aan te doen om zo 1:55 te lopen. Met 5'15 zou ik op PR-schema lopen overigens. In het begin kostte het moeite om dit tempo te lopen. Het liep zo makkelijk en won steeds meer op het schema. Uiteindelijk toch maar voor het PR gegaan en gelijk mijn doel voor 2013 voor wat betreft de halve marathon (sub-1:50), gehaald in een tijd van 1:49:47. Dat geeft het nodige vertrouwen voor volgende week. Ondertussen ook weeronline dagelijks raadplegen om te zien wat de weersverwachting voor Rotterdam wordt. Die verschilt per dag. Begon met zon en een graadje of 16, daarna wat frisser en gisteren stond er zelfs regen met een graad of 13. Nu staat er weer 16 graden met windkracht 4 en droog. Droog vind ik het belangrijkste en niet te warm. Tussen de 10 en 15 vind ik prima. En de wind mag iets minder.

En dan de plannen voor volgende week. Wat ga ik doen? Ik heb me alsnog aangemeld voor het pacerteam van 4 uur. Tamara wordt gehaast door **Rinus** en ik wil me in le instantie bij hun aansluiten. Mogelijk dat **Ruud** zich ook bij ons aansluit. Hij wil de marathon lopen als duurloop voor ultralopen. Eerst vooraf zal er nog wel ergens een tweetup zijn.

En na de start zie ik wel hoe lekker alles loopt. Begin halverwege de week met een bietensapkuur, waarvan ik het vermoeden heb dat die een positieve invloed heeft gehad op mijn prestatie tijdens de Astrearun.

En of het toeval was of niet,

gisteren tijdens mijn laatste
duurloop met muziek op eindigde
ik met een cover van een Bruce
Springsteen-nummer gezonden door
Dolf Jansen met de titel 'Het
komt goed'. Nu heeft dat nummer
niks van doen met hardlopen maar
de titel geeft nog wat extra
zelfvertrouwen en ben er nu wel
van overtuigd: Het komt goed ...