

Marathon Rotterdam 2019 door Birgit Voorn

Zondag 7 april was het dan zover, mijn 8^e marathon, de 7^e in Rotterdam. De afgelopen 4 maanden had ik fanatiek de trainingen afgewerkt van mijn trouwe, deskundige trainer Ad Vissers en bij Tim Jansen gewerkt aan kracht en balans. Van Marij Sligchers had ik een app gekregen met oefeningen. Daarnaast had ik met begeleiding van Marcella Roks meer op mijn voeding gelet en was ik 4 kg lichter dan ervoor. Af en toe een massage bij Marca Nelen maakte dat ik de volgende trainingen weer fris kon verwerken. Helaas in deze periode ook een antibioticumkuur moeten nemen omdat een longontsteking op de loer lag en bij de lange duurlopen in toenemende mate last van een klapvoet. 1,5 week voor de marathon kreeg ik na onderzoek bij de sportarts te horen dat dit te maken had met vocht in de knie, vermoedelijk door slijtage aan kraakbeen en meniscus wegens ouderdom (!). Advies: geen lange duurlopen meer en meer variatie gaan aanbrengen in mijn trainingen b.v. meer fietsen. Ik besloot toch deel te nemen aan marathon Rotterdam, wellicht de laatste? en daarna pas dit vervelende nieuws op mij in te laten werken. De laatste week had ik het druk op het werk en gingen de korte, snelle loopjes heerlijk, waardoor het goed lukte niet na te denken over dit advies. Tegen Ad had ik gezegd dat ik het er niet over wilde hebben voor de marathon.

We vertrokken zondagochtend al vroeg richting Rotterdam, parkeerden bij de Capelsebrug en namen net als altijd de metro naar de Beurs. Ik had mijn nummer al, mijn loopkleden aan, dus hoefde eigenlijk alleen nog wat in te lopen, mijn jasje en lange broek uit, gelletjesgordel om, waarna ik het startvak in kon. Op dat moment was het nog lekker frisjes maar de zon begon al door te komen en de voorspelling was wederom een te hoge temperatuur in de middag nl. 21 graden en zon. Ik besloot me daar niet mee bezig te houden, heb daar toch geen invloed op, en ik ging gewoon heerlijk genieten. Lee Towers begon te zingen en als enige in mijn vak zong ik uit volle borst mee: "You

never walk alone.” Na het startschot om 10 uur kwam de meute langzaam in beweging en ik manoeuvreerde me naar de rechterkant voor een high five van Lee Towers. Yess en Go!

Ik was van plan op tempo 4'45/km te gaan lopen met hartslag rond de 150 slagen per minuut. Vanwege het voorspelde warme weer nam ik me voor van begin af bij iedere drankpost tijd te nemen om 1 beker sportdrink te drinken en 1 beker water met spons mee te nemen. Op 5 km kwam ik door in 23'26”, 10 km in 46'43” , 15 km in 1.10'15”, 20 km in 1.33'54” waarna ik op de halve marathon door kwam in 1.39'09. Onderweg was ik steeds aan het rekenen op welke tijd ik bij het volgende blok van 5 km langs moest komen en dat klopte aardig. Het publiek en de vele aanmoedigingen van alle mensen langs de kant nam ik heel bewust in me op en ik GENOOT! Bij de 25 km zat ik precies op 1 uur 58 minuten, even had ik een dipje. Maar op de Erasmusbrug zag ik Ad en Thijs staan en in het centrum stond onverwachts zoon Berend met vriend Bart, dit gaf opnieuw een boost. In mijn hoofd had ik bovendien een trucje opgenomen voor de moeilijke momenten: HAPPY: Houding, Ademhaling, Pasfrequentie, Pasgrootte, Yess en bij die laatste Yess een smile, om me heen kijken en vooral genieten! Dit werkte voortreffelijk! Ik begon vol vertrouwen aan het laatste rondje rond de Kralingseplas en hield mezelf voor dat ik al ver over de helft was en telde steeds af: ”Nog maar 15 km, wat is nou 15 km? Helemaal niks, is zo voorbij. Gewoon lekker ontspannen blijven lopen!”. Tot mijn grote verrassing en ontroering sprak een lieve vriendin, die vorig jaar hier ook de marathon liep, me bij 35 km vanaf een levensgroot scherm moed toe en schreeuwde me naar de finish. In de laatste km werd ik nog ingehaald door een vrouw, die ik eerder zelf had ingehaald. Zij had echt nog een superversnelling in de benen en ik probeerde mee te gaan. Hierdoor had ik nog wel een snelle laatste km, maar het kostte flink moeite en helaas bleef ze me toch voor.

Mijn eindtijd: 3.20'13", even heel kort gebaald dat ik niet onder de 3.20 zat en dat nummer 1 en 2 van de Vrouwen 50+ binnen 1 minuut voor me waren geëindigd, maar daarna superblij met mijn eigen prestatie! Nog nooit eindigde ik bij Marathon Rotterdam bij de eerste 3 en weliswaar liep ik geen pr, maar de 3.20 die ik liep had ik eigenlijk in de aanloop en met de warmte die was voorspeld al een beetje uit mijn hoofd gezet. Vooral de manier waarop ik hem heb gelopen, eigenlijk zonder echt grote inzinkingen, nog versnellend op het einde en zo enorm genietend van alles om me heen, maakt dat ik al een week op een roze wolk leef.

Hartelijk dank aan iedereen die me heeft gevolgd, begeleid, aangemoedigd of op welke manier ook belangstelling toonde. Het was heerlijk, al die enthousiaste reacties. Nu de marathon erop zit ga ik eerst eens lekker een weekje met manlief fietsen op Mallorca waarna ik nieuwe doelen ga stellen.