

# Terugblik marathon

Nog een beetje pijnlijke bovenbenen, dus mooi even tijd om even een verslagje van de marathon te bloggen....

Zondagochtend 6 uur de wekker gezet, en na een paar boterhammen en twee keer naar de wc, om kwart voor 7 vertrokken naar Steenberg. Iets voor half 8 stond ik bij Theo voor de deur, en al snel was iedereen er, en konden we naar Rotterdam.



Ruim op tijd stonden we voor de deur bij het inntel hotel Rotterdam. Nog even een bakje thee gedronken, en toen naar het "welness centre" om onszelf te verkleden.

Daarna met de metro vanaf station Leuvenhaven richting de Coolingsingel.

Ik had eigenlijk een D op mijn startnummer, zodat ik in een sneller vak hoorde te starten, maar besloot bij de mannen uit Steenberg te blijven. Zoals altijd weer heel erg gezellig. Wel wat fris, maar ik had gelukkig een trui meegenomen - en daar loopt nu waarschijnlijk een zwerver mee rond...

Het was eigenlijk heel snel half 11, en gelijk nadat Lee zijn liedje gezongen had klonk het startschot. Even schuifelen naar de start, en toen begon de wedstrijd.

Het liep verbazend lekker, en bij de 5 kilometer zag ik dat ik meer dan een minuut voor op schema (voor een tijd van 3u30) lag. Dit kon ik vasthouden, en zo bouwde ik tot de 20 Kilometer 3 minuten marge op. Ik kwam door op de halve marathon in 1u42, en had me voorgenomen om in ieder geval tot de 30 kilometer het tempo aan te houden.

Later zag ik dat me dat nog redelijk is gelukt. Op het 33Km punt stonden wat dames Red Bull uit te delen, en hier ben ik even gestopt om goed te kunnen drinken. Vanaf dat punt werd het zwaar, en bij de drankpost op de 35 kilometer heb ik nog een keer stil gestaan om te drinken. Op dit punt mezelf voorgenomen om vanaf daar te blijven rennen tot de finish, en hoewel het tempo flink omlaag gegaan was, is me dat wel gelukt.

Viel me op hoe druk het nog was met tegemoetkomende lopers op het 39 kilometer punt - hun waren zo'n 28 kilometer onderweg, dus moesten nog een kilometertje of 14. De laatste kilometers liepen weer lekker, en ook het publiek deed weer erg zijn best om iedereen aan te moedigen.

Op de Coolsingel zag ik nog iemand liggen, maar zag s'avonds op TV Rijnmond dat het niks ernstigs was gelukkig.

Helaas wel het trieste bericht van een 14 jarige jongen die overleden was....

Gefinished in 3u36 bruto, en 3u35 netto- net iets meer dan een minuut boven mijn PR. Had ik dat geweten, had ik zeker wel wat harder gelopen, om mijn PR te verbeteren, al zou het maar een paar seconden zijn geweest.

Wel erg lekker gelopen - veel beter dan vorig jaar, want toen was ik na 20 kilometer al misselijk.

Na ontvangst van de medaille weer met de metro terug naar het hotel, en daar nog even gezwommen.

Nog even op een aantal collega lopers gewacht, en toen naar huis gereden. Thuis aangekomen kon ik nog mooi de laatste finishers zien binnenkomen, en tijdens de herhaling mezelf ook nog.

Dadelijk zwemmen. Dan nog een paar dagen rust, en daarna vol aan de bak om te trainen voor Hannover.

Nog c.a. 6 weken de tijd om de fiets duurtrainingen uit te breiden naar 200KM zodat ik straks zonder problemen de 180 kilometer kan fietsen, en hopelijk binnen de 6 uur. De afsluitende marathon maar ik me minder zorgen om, en ook het zwemmen moet geen probleem zijn.