

Rotterdam 2014

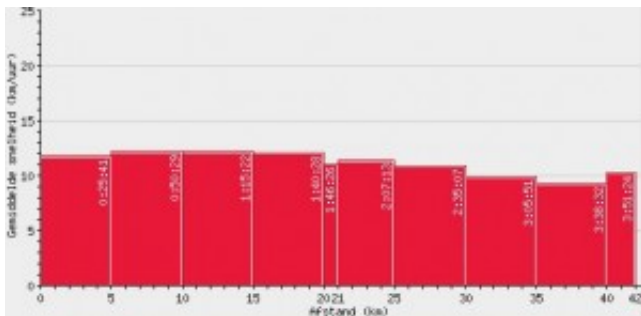
Zo....het zit er weer op. Mijn 18e marathon is gehaald. De eerste wedstrijd voor 2014. Gefinished in 3u51, en met de slechte voorbereidingen dit jaar voor mij het hoogst haalbare. Ben dus ook weer erg blij met deze finish....

Zondag ochtend rond 5 voor 8 vertrokken Michel en ik richting Rotterdam. We waren ruim op tijd op de parkeerplaats voor het Intell hotel, en nadat we de parkeermeter gevuld hadden (24 Euro chippen), zijn we direct doorgelopen naar de 8e verdieping van het hotel.

In het wellness center, de hardloop uitrusting aangeschoten, en nog even een laatste toiletbezoek. Will had wat oponthoud, maar was 10 voor half tien nog net op tijd binnen voordat we naar buiten gingen voor de groeps foto. Na een korte metro rit, uitgestapt op metrostation stadhuis, en daarna vak E ingelopen. Nog even gezellig meegezongen met Lee Towers, en kort hierna ging het startschot.

Het was merkbaar drukker dan andere jaren. Veel lopers met drieën naast elkaar, op een veel te laag tempo, en dus wordt het slalommen om toch niet al te veel tijd te verliezen. Dit jaar duurde dit wel tot het 5KM punt. Hierna gelukkig iets meer ruimte. De kilometer splits bleven zo rond de 5 minuten per kilometer. Soms net er onder, soms (bijv. bij een drankpost) net er boven.

Ik liep erg gemakkelijk, en ook bij het 10K kilometer punt voelde ik nog geen pijn. Dit bleef zo tot het 20 kilometer punt, want daarna begon eerst mijn rug wat pijn te doen.



Niet veel later wat pijn in mijn bil en rond het 27K punt ook wat pijn in de lies streek. De kilometer splits vielen terug naar 5:15 en dit bleef een paar kilometer zo. Geen PR dus, dacht ik , en het werd dus plan B, finishen onder de 4 uur zonder schade op te lopen....

De laatste 3 kilometer zelfs heerlijk gelopen, en genoten van de aanmoedigingen van de supporters. Rotterdam is wat dat betreft echt marathon nr. 1 voor mij. Voor het proberen van een PR moet je er eigenlijk niet zijn, maar voor de gezelligheid wel...

Ruim binnen de 4 uur binnen, en dat was helemaal wat ik verwacht (en gehoopt) had. Was de voorbereiding beter geweest, dan had een nieuw PR er wel in kunnen zitten, want de weersomstandigheden waren ideaal.

Na de finish de metro in, en twee stations verder stond ik weer voor het hotel. Nog even lekker gezwommen, en even later kwamen ook Will (iets onder de 4 uur gefinished) en Michel (rond de 4u20 gefinished, wat voor hem een super prestatie is, omdat hij het met de halve long capaciteit heeft moeten doen).

Daarna met de lopers nog even gaan eten, en rond 21:00 gingen we weer op weg naar Rucphen. Thuis aangekomen moest ik nog wel een paar uurtjes werken, dus de nodige rust schoot er helaas bij in.....