

RUN Winschoten 2008

Nou beste allemaal, na 3 dagen was ik dan weer onder de levenden hoor! Waar ik na afloop van de 2 marathons die ik gelopen heb steeds het gevoel had de volgende dag reeds hersteld te zijn, was dat nu toch ietsjes anders... Geeft wel voldoening nu blijkt dat ik in zo'n lange ultraloop wel helemaal mijn ei kwijt kan. Ik geloof niet dat ik nog snel een marathon zal lopen. Dit geeft zoveel meer voldoening. De sfeer onder de lopers, de spanning, sterke verhalen achteraf. Bijna alle deelnemers zijn taaie ervaren duursporters. Hebben soms al honderden marathons afgelegd of een simpele "6 uur loop".

Als je naar de uitslagen kijkt dan vind je mij op een keurige 42^e plaats overall terug. Bijna 40 procent van de gestarte 100 km lopers heeft de finish nooit gehaald. Overigens blijken de vrouwen die meededen taaier te zijn. Van de 15 vrouwen die zich waagden aan de 100km is er slechts eentje uitgevallen. Nederlands kampioene werd een vrouw van ruim 50 jaar, waaruit maar weer blijkt dat een duursporter heel lang op niveau kan doorgaan.

's Morgens toen ik eindelijk op mocht staan om 7:30 uur was het buiten slechts 4 graden. Wel volop zon, maar een harde schrijnende noordoostenwind maakte het dat de gevoelstemperatuur, in ieder geval mijn gevoelstemperatuur, ver onder nul lag. Ik besloot dan maar met 2 lagen aan te starten.



Ik was overigens de enige. De meeste lopers zijn kou gewend en liepen doodleuk voor de start in een enkel shirtje met elkaar te keuvelen. De staatssecretaris van Groningen was bereid gevonden om om 10 uur de lopers weg te schieten. Al snel verdwenen de eerste lopers uit mijn beeld en kwam ik al snel in de achterhoede terecht. Uiteraard was ik daarop voorbereid want mijn "tegenstanders" waren bijna allemaal goede tot zeer goede en ervaren ultralopers. De persoonlijke records lagen bijna zonder uitzondering ver onder mijn streeftijd. De hele dag zou ik overigens in de achterhoede lopen. Over de hele dag gemeten heb ik misschien 20 lopers ingehaald

tijdens het rennen. Ik schoof wel door het uitvallen van menig loper automatisch op in de stand maar daadwerkelijk inhalen was er voor mij niet bij.

Al voor het einde van de eerste ronde van 10 km werd ik voorbijgelopen door de eerste estafette loper. Een kleine 300 estafette teams deden ook mee aan de RUN. Zij waren weliswaar een half uur na ons gestart maar de snelste estafettelopers liepen de 10 km in 31 of 32 minuten. Ik liet me er niet door ontmoedigen, had op Curacao geleerd niet op snelheid doch op hartslag te lopen. Een hartslag van rond 125 kan ik uuuuurrrren aan. Als het daarboven komt dan kom ik 2 uur later in de problemen. Ik had verwacht met deze hartslag de eerste 40 km binnen 4 uur te kunnen lopen maar helaas lag mijn snelheid dik onder de 10 km per uur. En dat is best frustrerend, want mijn plan was 6 uur hardlopen en 6 uur wandelen. En door mijn lagere aanvangssnelheid zou ik langer moeten rennen, langer dan ik ooit gerend had. De verleiding was dan ook groot om toch maar iets sneller te gaan rennen, op dat moment gaat dat namelijk heel makkelijk, maar gelukkig kon ik deze verleiding weerstaan.

Ik keek blijkbaar wel heel vaak op mijn hartslagmeter, want vanuit het publiek werd herhaaldelijk geroepen: "lig je op schema?". De eerste 4 uren gingen op zich redelijk maar moeizaam: het is dan ook nog zo'n-end. En ik was echt bang dat ik het niet zou halen omdat ik te langzaam ging.

Na 34 km koers zag ik voor het eerst in de verte een estafetteloper waar ik op inliep. Dat gaf een goed gevoel. Net nadat ik haar inhaalde begon ze te wandelen. De dame was minimaal 20 kilo te zwaar, een gelegenhedeloper maar dat mocht de pret niet drukken, ik was iemand voorbij. Ikzelf was toen overigens al bijna op 2 ronden gezet door de Tsjechische winnaar die het parkoers aflegde met een snelheid van ruim 14 km per uur.

Het rustige aanvangstempo heeft wel zijn vruchten afgeworpen. Na 40 km groeide mijn zelfvertrouwen. De temperatuur was inmiddels gestegen naar 14 graden en ik besloot mijn tweede laag uit te doen zodat mijn sponsor weer pontificaal in beeld kwam. Het publiek, dat met 40.000 langs het parkoers stond, hoorde ik opmerkingen maken over mijn bruine benen. Het is hartverwarmend dat de mensen langs de kant oprecht meelevend met de lopers en daarbij je naam roepen die ze van de namenlijst van de Winschoter krant hebben geplukt. Tot de allerlaatste ronde blijven velen staan om je toe te juichen en moed in te spreken.

Pas na 60 km begin ik serieus te geloven dat het uitlopen tot mijn mogelijkheden behoort. Ik begin dan daadwerkelijk enkele ultralopers in te halen, zie enkele lopers door kramp getroffen rekoefeningen doen langs het parkoers en voel me lichamelijk nog redelijk maar mentaal ijzersterk. Bij de doorkomst geeft Hans, mijn persoonlijk begeleider, chauffeur, wateraanreiker, mental coach etc mij de groeten door van het thuisfront dat hem al 3 keer gebeld heeft. De koers begint dan pas echt. Na 70 km wordt het wel lastiger om eten tot me te nemen en dat verontrust me wel een beetje. Immers zonder energie geen finish. Ik besluit enkele kilometers te gaan wandelen en in die tijd eet ik liefst 6 stroopwafels en een mars op en drink 2 blikjes cola leeg. Ik probeer weer te gaan rennen maar krijg dan buikpijn: duidelijk te veel gegeten. Omdat ik dan nog 4 uur te tijd heb en dus zelfs wandelend de finish op tijd zal halen, besluit ik mezelf te trakteren op een stevige wandeling van 3 km. Direct komt de rondearts langsrijden om te informeren hoe ik ervoor sta. Ik zeg dat ik 3 km wil wandelen en een beetje wantrouwig rijdt hij door. Na drie kilometer neem ik het besluit om nog 3 km langer te wandelen. Dat voelt echt als een beloning: niet rennen, maar wandelen. En weer komt de rondearts: "ben je nog steeds aan het wandelen?". Ik besluit dan maar weer te gaan rennen doch nadat hij uit het zicht verdwenen is moet ik weer wandelen. Na 76 km zijn de stroopwafels voldoende verbrand, is de dip voorbij en kan ik weer aan rennen denken.

Hoewel ik zelf het gevoel heb dat ik dan weer de vaart erin heb en dat ik me goed voel, straal ik dat blijkbaar niet uit. Ik hoor twee mannen tegen elkaar zeggen dat mijn snelheid eruit is. Anderen vragen zich hardop af of ik de finish wel zal halen. Het wordt we zelfs door een klein meisje gevraagd. Ik besluit me hiervan niets aan te trekken en trek mijn eigen plan. Na 9 uur en 47 minuten begin ik aan de laatste ronde. Hans heeft een collega van de douane ontdekt die toevallig ook langs het parkoers stond en drinkt al een biertje op de goede afloop.

Het laatste uur heb ik meerdere lopers ingehaald en heb ik het gevoel te zweven. De hele film van maanden voorbereiding, vaak midden in de nacht komt boven en in een roes begin ik aan de laatste ronde. Herman Couperus, Antilliaanse marathonrecordhouder, heeft mij een etentje met gezin in het vooruitzicht gesteld als ik binnen 11 uur en 3 minuten finish en pas in de laatste ronde realiseer ik me dat zelfs deze vooraf voor onmogelijk geachte tijd nu haalbaar is. De laatste ronde voelt aan als een ere ronde en ik neem afscheid van en bedank de mensen die langs het parkoers mij de hele dag hebben aangemoedigd.



Na 10 uur 51 minuten en 6 seconden kom ik dan uiteindelijk in euforische stemming als 42e over de streep. Ik mag me nu een ultraloper noemen, concludeer dat de marathon voor mij te kort is en voel me eigenlijk prima. Direct na de finish belt Helene me. Me realiserend dat ik na een lange voorbereiding van een half jaar een lang gekoesterde droom in vervulling heb laten gaan, kon ik toen even geen woord meer uitbrengen.

September 2008
Loek Smit