

zoek!

Nieuws actueel

17 dec 2012
Toch nog onder de vier uur in 2012: een 'sparkelende' marathon in Spijkenisse

16 dec 2012

UltraRun van Gieten 50 kilometer zaterdag 18 mei 2013

15 dec 2012

Twaalf, twaalf, twaalf

7 dec 2012

Purmerbos marathon en Boscros marathon afgelast

Nieuws in 2012

December

17 dec 2012: Toch nog onder de vier uur in 2012: een 'sparkelende' marathon in Spijkenisse

16 dec 2012: UltraRun van Gieten 50 kilometer zaterdag 18 mei 2013

15 dec 2012: Twaalf, twaalf, twaalf

7 dec 2012: Purmerbos marathon en Boscros marathon afgelast

6 dec 2012: En toen was hij paraplu..... (Texel 1 december 2012)

2 dec 2012: Tussenstand M&U Cup na Geldrop

November

Oktober

September

Augustus

Juli

Juni

Mei

April

Maart

Februari

Januari

Nieuws in 2011

Nieuws in 2010

Nieuws in 2009

Nieuws in 2008

Nieuws in 2007

Nieuws in 2006

Nieuws in 2005

Nieuws in 2004

Nieuws in 2003

Nieuws in 2002

Nieuws in 2001

Nieuws in 2000

Nieuws in 1999

alta vista

Zoek:

Discussies

Het web

Zoek

NIEUWS van December 2012

Maandag 17 december 2012

Toch nog onder de vier uur in 2012: een 'sparkelende' marathon in Spijkenisse

Recentelijk sprak ik er nog met Jeroen Kranendonk over tijdens een training van Hardlooptgroep Westerpark. Ga ik de, voor mij magische, vier uurgrens binnenkort slechten? Ik gokte op de Purmerbos Marathon vanwege het vlakke parcours. Die ging niet door wegens gladheid en ik had deze poging al min of meer uit mijn hoofd gezet. Tijdens het rondje Boxmeer liep ik een stukje op met Willem Muetze. Hij vertelde dat hij vroeger veel sneller was dan tegenwoordig het geval is. Bij mij is het net omgekeerd, het gaat steeds sneller naar mate ik ouder word. Maar nog niet snel genoeg. Willem zei dat het voornamelijk gaat om 'het genieten' en 'het plezier' dat je in het lopen moeten hebben. Ja, wijze woorden en helemaal waar. Maar het blijft je achtervolgen, doch elke keer doemt weer de vraag op. 'Je kan toch goed lopen, wanneer ga je nu toch eens eindelijk onder de vier lopen?' Tijdens het rondje bij Willems 1212e marathon/ultra ging het trouwens belabberd slecht met me: een heel laag tempo en bijna geen energie resulteerde in een tijd van 4:53 over 44 kilometers. Voelde me 'total loss and lost', want bij 36 km stond ik samen met Lianne van Avesaath midden op de hei, geen paaltje in de buurt met een gele stip. Gelukkig voor ons, kwam Mik Borsten ons redden met zijn gps en zo kwamen we na acht kilometers afgelegd te hebben toch nog veilig thuis.

Gisteren in Spijkenisse klopte alles: de perfecte organisatie, het stapelen van koolhydraten, het weer, de kleding, de lopers waar ik me aan op kon trekken, de focus op de wedstrijd en muziek van o.a. de Rolling Stones. Na de start ging het in een rap tempo, bij 12 km kon ik aanhaken bij de groep van 3.45 onder aanvoering van Jet Klomp. Dat ging goed tot 20 km daarna ging ik weer een stukje alleen lopen, nog steeds op schema. Bij 25 km was het tijd voor mijn eerste gel. De pasta- en vitargo-voorraad raakte op. Een groepje dames uit Rosmalen haalde me in en ik versnelde om mee te gaan in een tempo van rond de 11 km per uur. Na ruim 3 km moest ik ze laten gaan en weer liep ik even solo. Rond de 33 was het tijd voor mijn tweede getelje en wat sportdrank uit mijn eigen bidon. Kort daarna zag ik Els Annegarn bij de 35 km post een drankje nemen. Langzaam kwam ik naderbij en zag dat ze net als ik oordopjes in had, dus een gesprek was even niet mogelijk. Wat later tijdens de terugreis per auto hadden we voldoende tijd om onze hardlooperavonden uit te wisselen. Ik besloot door te lopen omdat de tijd begon te dringen en ik alles op alles moest zetten. Drie kilometer voor de finish kwam Joeri Schepers uit Halsteren me vertellen dat het er in zat om onder de vier te gaan. 'Hou vol' zei hij of iets wat daar op leek. Nog een keer een drankje pakken bij 40 km en gas geven tot aan het sportcomplex. Nog even de laatste bocht en toen kwam de finish in zicht. Met een ferme eindsprint haalde ik nog een paar lopers in en finishte in 3:57:50. Ik wist dat het gelukt was en voelde me perfect gelukkig dat mijn 48e marathon/ultra de snelste was tot nu toe. Ik heb die nacht nog de hele wedstrijd geanalyseerd en weinig geslapen omdat ik nog zo in een euforische toestand verkeerde.

Bob Bock
 bob55<at>upcmail.nl

[top pagina](#)
[Kalender info](#)

