

zoek!

**Verslagen actueel**

- 1 feb 2012
- Els Annegarn: Eerste dame W55 in de Siracusa City Marathon (Sicilia)
- 31 jan 2012
- The road to Dubai 100
- 31 jan 2012
- Dutch Coast Ultra Run By Night - 28/29 januari 2012
- 30 jan 2012

**Niet bestaande dingen op het strand**

**Verslagen in 2012**

- Februari
- 1 feb 2012: Els Annegarn: Eerste dame W55 in de Siracusa City Marathon (Sicilia)
- Januari

**Verslagen in 2011**

**Verslagen in 2010**

**Verslagen in 2009**

**Verslagen in 2008**

**Verslagen in 2007**

**Verslagen in 2006**

**Verslagen in 2005**

**Verslagen in 2004**

**Verslagen in 2003**

**Verslagen in 2002**

**Verslagen in 2001**

**Verslagen in 2000**

**Verslagen in 1999**



Zoek:

Discussies

Het web

**Zoek**

Op maandag 22 januari vertrokken mijn vrouw Manon en ik naar Dubai om daar een dikke week lekker te genieten, maar vooral om de 100e marathon te vieren die ik daar zou gaan lopen. In het najaar van 2011 had ik om zo snel mogelijk op 99 uit te komen (gezien het feit dat ik zoals bekend een hekel aan kou heb) in 7 weken met wisselend succes 6 maal de marathonafstand (of meer) overbrugt. Daarna had ik wat rust ingelast, om vervolgens (met dank aan de milde winter tot dan) nog een aantal weken flink te trainen, immers een dergelijke mijlpaal moet natuurlijk wel vergezeld gaan van een mooie tijd!

Het doel was nu om voor het eerst sinds september 2009 weer eens onder de 3.30 uur te lopen.

Op 27 januari 2012 was het dan (na het bezoeken van de vele highlights aldaar) eindelijk zo ver, mijn 100e marathon. Vanwege het feit dat ik zeker wilde zijn van mooi weer heb ik voor Dubai gekozen. In 2010 zou ik daar ook reeds de marathon lopen (samen met Ton Aker), maar door een blessure heb ik toen helaas moeten switchen naar de 10 kilometer.

Ik ben wat sneller van start gegaan dan de laatste tijd, want ik voelde mij goed. Bovendien had ik 3 dagen van te voren nog een 20 kilometer gelopen, die ondanks (of misschien wel dankzij) de warmte heel soepel verliep. De halve ging in 1.43, waarbij ik op weg naar het keerpunt aan de overkant nog landgenoot en mede-ultraloper Henk Derks zag lopen, die er op het oog niet zo soepel meer bij liep. Voor de aardigheid nam ik het verschil op en dat was (x2 natuurlijk) bijna 5 minuten. Op één of andere manier had ik het gevoel dat ik hem misschien wel kon inhalen (dit zou uniek zijn natuurlijk, want hij is zoals bekend een veel betere loper). Nadat ik na ongeveer 25 kilometer (ik liep toen steeds moeizamer) al rennend de overtollige sportdrank en gel er uitgegooid had, voelde ik mij als herboren en pakte ik het gewenste tempo weer op. Na 34 kilometer ging ik Henk daadwerkelijk voorbij, die mij nog aanmoedigde (dank daarvoor!), waarna ik door een adrenalinstoot nog wat extra kon aanzetten, ondanks dat het bij mij ook niet meer helemaal goed voelde. Elke kilometer heb ik vervolgens mijn speling uitgerekend en ik besloot na 36 kilometer (met het oog op de gewenste sub 3.30) geen risico meer te nemen en de wedstrijd "gewoon" uit te lopen. Mijn eindtijd was 3.29.14, dus ik had mijn doel bereikt en dat bovendien met slechts een verval van 3 minuten, hetgeen voor mij uitzonderlijk is.

De Dubai-marathon kan ik iedereen aanraden, net als Dubai zelf trouwens. Je moet wel enigszins tegen de warmte kunnen, want het is wel in januari natuurlijk en dan zijn wij niet aan warmte gewend. De organisatie staat zeer goed in de steigers en de verzorging kan bijna niet beter. De verplaatsing van start en finish naar de voet van de Burj-Khalifa (het hoogste gebouw ter wereld) is bovendien een goede zet geweest. Het parcours is niet echt opwindend (je loopt wel langs een heleboel architectonische hoogstandjes), maar wel supersnel. Slechts een viertal verkeersdrempels en een stukje vals plat dienen overwonnen te worden.

Tijd voor een terugblik:

Bijna 20 jaar geleden op 5 april 1992 liep ik mijn eerste marathon (Rotterdam in 3.36) en na afloop zei ik 100x "dat nooit meer!". Het was een lijdensweg geweest. Onwetend was ik pas 5 minuten van te voren naar het startvak gegaan, zodat ik helemaal achteraan stond. Bloedfanatiek als ik toen was, wilde ik snel vertrekken, hetgeen door de massa echter niet mogelijk was. Pas na 10 kilometer (in 50 minuten) kon ik "er langs". De volgende 5 ging dan ook 18.30, waarna ik vervolgens natuurlijk langzaam maar zeker kapot ging.

De vier marathons er na leverden telkens een PR op (3.13, 3.08, 3.03 en 2.54). De laatste was weer in Rotterdam (1994) en zou later blijken mijn PR te blijven. In 14 maanden liep ik toen 3 x onder de 3 uur en daarna nooit meer. Dit werd mede veroorzaakt doordat ik destijds eigenlijk vooral triatlons deed en daardoor 3 onderdelen moest trainen. Helaas heb ik destijds de tijden die ik toen liep (de 10 in 36 / de 7 Heuvelen in 56.30 / de halve marathon in 1.19) niet naar waarde ingeschat, ik dacht dat ik nog (veel) harder zou kunnen.

In 1994 heb ik op voorspraak van mijn toenmalige coach (Ronald Hovius, ex triatleet en ultraloper, aan wie ik ondermeer te danken heb dat ik niet langer elke training als wedstrijd zag) aan het eind van het seizoen ook voor het eerst een uitstapje gemaakt naar het ultralopen en dat werd gezien mijn woonplaats Hoofddorp natuurlijk de Ronde om de Haarlemmermeer (61 kilometer), die sinds 1997 helaas niet meer georganiseerd wordt.

Wat liep ik toen makkelijk, ik denk er nog wel eens aan terug. Bij het marathonpunt had ik 3.13 en bij de 50 kilometer 3.50, pas bij 58 km kwam de man met de hamer, de eindtijd was 4.53.

Jarenlang liep ik vervolgens met wisselend succes ongeveer 3 marathons per jaar, te weten 2 voor en 1 na het triatlon seizoen. De triatlon sport heb ik zo'n 20 jaar heb beoefend, met ondermeer 5 x de "hele" in Almere (waarin dus ook steeds een marathon zat, die ik overigens (na overleg met Gert Mertens meegeteld heb om tot 100 te komen).

In 2000 volgde mijn eerste wedstrijd in het buitenland, te weten de Barcelona-marathon. Tegenwoordig is dat, naar ik begrepen heb, een echte stadsmarathon, maar destijds werd je om 5.00 uur met de trein 30 kilometer weggevoerd naar het plaatsje Mataro. Aldaar werd bij een soort klooster gestart, waarna je diezelfde 30 kilometer langs een zeer saaie weg (alleen lege stranden, de spoorlijn en de weg waarop je liep) weer terug ging naar Barcelona, waar de laatste 12 kilometer wel leuk waren. In datzelfde jaar liep ik samen met mijn vrouw Manon haar marathondebuut (4.09) in Rotterdam.

De jaren 2001 en 2002 waren rampzalig, drie operaties (2 aan de linker knie en 1 aan de rechter knie, allen aan de meniscus). In 2003 maakte ik mijn comeback, zowel in het marathon- als het ultralopen.

De Leiden-marathon ging in 3.18 en in Cruquius (Haarlemmermeer) liep ik mijn eerste 6 uursloop (66.751 meter). Mijn vrouw Manon (die intussen ook stevig met het loopvirus was besmet) had toen reeds tweemaal deze 6 uursloop had gedaan en ik dacht laat ik dat ook eens proberen.

In 2004 volgde mijn tweede buitenlandse marathon (Parijs, samen met Manon) en in 2006 ben ik in Monaco aan de derde begonnen. Doordat ik na 8 kilometer op de enige kiezelsteen stapte die op het parcours lag, heb ik die niet kunnen uitlopen, hoewel ik toen met een ingescheurde enkelband toch nog tot 32 kilometer ben gekomen, maar die loop telt dus niet mee. Ik heb toen overigens de steen opgepakt en meegenomen en tegen de steen gezegd "of jij gaat mee naar huis, of de medaille". Het werd dus de steen. Zie verder het jaar 2009.

Het jaar 2006 leverde (opnieuw in Cruquius) mijn PR op de 6 uursloop op (68.198 meter). Helaas vindt de organisatie van de 6 uursloop van de Haarlemmermeer zoals bekend de laatste jaren plaats op een veel zwaarder parcours in Vijfhuizen. In Almere won ik dat jaar overigens mijn enige marathon (4e totaal, 1e veteraan) in een voor mij zeer prettige temperatuur van ruim 30 graden. De organisatie verzuimde overigens dat mij te vertellen bij het passeren van de finish, zodat ik daar pas een week later (bij het raadplegen van de uitslagen) achter kwam. Toen ik vervolgens de organisatie belde om te vragen of er nog een prijsje aan vast zat, kreeg ik te horen dat er inderdaad nog een beker voor mij klaar stond, maar dat ik ten tijde van de prijsuitreiking "al weg bleek te zijn". Leuk!

In het jaar 2007 liep ik op mijn verjaardag samen met Ton Aker de marathon van Athene. Althans, dat was de bedoeling. Toen ik echter na pakweg 10 kilometer even bij een boom ging staan, versnelde de vlegel. Pas na zo'n 30 kilometer had ik hem te pakken en in een gigantische afdaling (7 Heuvelen in het kwadraat) wist ik hem vervolgens af te schudden.

In het jaar 2008 (waarin ik 10 x tenminste de marathonafstand liep) voelde ik mij voor het eerst een echte ultraloper, want steeds meer mensen verklaarden mij voor gek (iets dat de andere ultralopers bekend in de oren zal klinken). Wij (ook Manon) voelden ons intussen ook al aardig thuis in de "ultra-familie", waar bijna iedereen elkaar kent. Vooral de sfeer voor de start en ook tijdens een ultraloop is heel anders dan bijvoorbeeld bij de Rotterdam-marathon. In het jaar 2008 heb ik ook voor het eerst mijn droomloop, de Two Oceans (56 kilometer) in Kaapstad gedaan. Deze loop had reeds sinds een schitterend verslag (1997) in de Runnersworld bovenaan mijn verlanglijstje gestaan en kan ik iedereen aanraden. Het is naar mijn mening echt de mooiste loop ter wereld met tevens de beste verzorging denkbaar (34 posten, waarvan 20 in de 2e helft). Vanaf 28 kilometer de Chapman's Peak Drive (een adembenemend mooie tolgeweg met uitzicht over de Atlantische Oceaan, een klim van pakweg 7 kilometer, waarin een hoogteverschil van 200 meter (met behoorlijk steile stukjes) moet worden overwonnen) en vanaf 39 kilometer opnieuw een klim van zo'n 7 km (met 250 meter hoogteverschil tot maximaal 14% door een bosachtige omgeving naar de Constantia-Nek maken deze loop zowel letterlijk als figuurlijk adembenemend. Tot het 50 kilometer-punt liep ik samen met Manon, daarna (met toestemming van Manon, want we zouden samen lopen) nog een stevige versnelling om binnen de 6 uur te finishen, want ik wilde graag de bronzen medaille (tussen 5 en 6 uur kloktijd) en niet de blauwe (vanaf 6 uur).

In de jaren vanaf 2009 heb ik twee sporen gevolgd, de Ultracup en het buitenland. In dat jaar heb ik alsnog de marathon van Monaco (ook een aanrader, die via een prachtige kustroute door 3 landen gaat) gelopen. De volgende dag heb ik de eerdgeroemde steen "ritueel" teruggelegd op de plaats waar het incident destijds had plaatsgevonden. Lissabon was vervolgens de slechtst georganiseerde marathon

(ja, zelfs slechter dan Amsterdam in de "Arena-versie" ergens in de jaren '90 !) waaraan ik ooit heb deelgenomen (o.a. pastaparty met zonder saus na 20 "opscheppers", 6 toiletten voor 1.200 deelnemers, verkeerde chip, te laat ontbijt in nota bene het sponsorhotel, na afloop slechts 3 vrijwilligers om de tassen terug te geven, hoog inschrijfgeld, saai parcours).

Van het jaar 2010 zijn mij de marathon van Malta (zwaar maar fraai parcours, goede organisatie), mijn tweede keer Kaapstad (helaas druilerig weer, dus opnieuw de bronzen medaille) en de 6 uursloop van Aalter bijgebleven, waar het zelfs voor mij te heet was, maar wat heb ik genoten. Gelukkig staat deze loop na een jaar van afwezigheid weer op de kalender, want in de zomer is er (mede door het angsthazengedrag (als ik maar niet aansprakelijk wordt gesteld als er iemand omvalt, terwijl het toch echt iemands eigen verantwoordelijkheid is om al dan niet van start te gaan) van menige organisatie) op Assen na bijna niets te doen. Ook Brussel was (naast onverwacht zwaar) heel leuk om te doen.

Na afloop van het jaar 2010 zag ik een nieuwe uitdaging, namelijk in zoveel mogelijk landen minmaal de marathonafstand lopen. Ik had er intussen 8 "afgevinkt".

In het afgelopen jaar zijn er weer 4 bijgekomen, te weten Italië (Rome, heel mooi parcours met meer kasseien dan Parijs-Roubaix), Oostenrijk (Wildon, 6 uursloop), Duitsland (Berlijn, goede organisatie, snel parcours en heel veel publiek) en Engeland (Liverpool, vrij zwaar parcours, leuke stad).

Wildon verdient nog wat extra aandacht. Op een schilderachtige plek een rondje van 1.100 meter rond een bergmeertje van 17.00 uur tot 23.00 uur. Ondanks het feit dat ik daar een kuitblessure opliep die mij de rest van het jaar parten bleef spelen, heb ik aan deze wedstrijd alleen goede herinneringen overgehouden. Vooral toen nadat het donker werd er om het hele meer kaarsen werden ontstoken en iedereen met hoofdlampjes ging lopen, ontstond er een schitterende entourage, die ook doordat het later wat begon te regenen nauwelijks verstoord werd. De organisatie van de wedstrijd was in handen van de SriChinmoy-club en dus perfect, zoals we dat ook in Nederland van hen gewend zijn.

Berlijn en Liverpool heb ik weer met Ton Aker gelopen, waarbij intussen een vast onderdeel is geworden het in stomme verbazing achterlaten van het personeel van een restaurant. Ton bestelt dan de familie-pizza (in Berlijn 50cm doorsnede) en ik 2 porties lasagne. De reacties zijn schitterend !

Dubai was dus nummer 13 en als de plannen (Geneve, Luxemburg, Reykjavik, Oslo en Dublin, waarvan de laatste 2 (of 3) weer met Ton) allemaal doorgaan, staat de teller na dit jaar op 18. Ook Kaapstad (recent stond er weer een mooi verslag van deze loop in de Runnersworld) staat dit jaar trouwens weer op het programma, waarbij het ultieme doel een tijd onder de 5 uur zal zijn, want ik wil heel graag een keer de Sainsbury-medaille ontvangen (vernoemd naar de stichter van deze loop). Door mijn gelopen tijd in Dubai heb ik mij in ieder geval geplaatst voor het B-vak, wat net het verschil zou kunnen maken, omdat de medailles worden uitgereikt op basis van de kloktijd.

Tevens ga ik dit jaar opnieuw proberen om de 100 kilometer (Amsterdam 10 juni) te voltooien, omdat ik vind dat ik er dan pas echt "bij hoor" !

Albert Meijer