

Zaterdag 9 december 2017

42 kilometer (en een beetje) in 42 landen (door Albert Meijer)



Albert Meijer met de geprinte wereldkaart van de 100 marathon club site.

Zoals sommige lezers zich wellicht zullen herinneren, ben ik medio 2015 vanwege mijn knieën (of beter het dunner wordende kraakbeen van mijn linkerknie) gestopt met het lopen van (ultra) marathons. De teller stond toen op 105 marathons met PR 2.54 (waarvan 5 deel uitmakend van de Almere triatlon) en 50 ultra's. Ik had deze gelopen in 40 verschillende landen, te weten 30 in Europa en 10 daarbuiten. Mooie (ronde) getallen om mee te stoppen.

Nadien liep ik nooit langer meer dan een uurtje of 2. Op 28 mei 2016 ging ik kijken bij de 50/100 kilometer in het 020-Bos (de Sri Chinmoy race). Daar sprak ik Paul van Hiel (u kent hem vast wel), die mij vroeg waarom ik niet mee deed. Ik heb hem toen de situatie uitgelegd, waarna hij zei: "40 landen, een marathon heeft toch 42 kilometer?". Of het daardoor kwam weet ik niet meer, maar diezelfde middag liep ik (na thuiskomst) voor het eerst weer een 30 kilometer en dat ging (mede door de knieversterkende oefeningen die ik maandenlang had gedaan) eigenlijk vrij makkelijk. De volgende ochtend ging ik uitfietsen van deze inspanning en koos daarvoor op een gegeven moment (omdat ik steeds werd ingehaald door groepen

racefietsers) een (smal) recreatie-pad, waar ik voordien alleen gelopen had. Daar probeerde ik op een gegeven moment (met de voeten vast in de Look-pedalen) te keren vanuit een soort surplace (stoer hoor), maar helaas klapte mijn stuur naar binnen en boem daar lag ik. Meteen opgestaan, fiets opgetild en bekeken op schade. Daarna wilde ik weer verder rijden en probeerde ik mijn been over het zadel te “gooien”. Alsof er een samoerai zwaard in mijn heup gestoken werd voelde dit. Daar stond ik vervolgens geparkeerd met de fiets aan de hand, terwijl ik besepte (dus niet **me** besepte wat velen tegenwoordig TEN ONRECHTE menen te moeten zeggen of schrijven, helaas zelfs Mart Smeets) dat het goed fout was. Wat te doen? Ik kon vanwege de vreselijke pijn bij elke beweging niet gaan zitten of liggen, begon te zweten als een otter en werd langzaam duizelig. Gelukkig kwam er toen een hardloper langs die de situatie herkende (want zelf ook 2 jaar daarvoor heup gebroken) en mij hielp te gaan liggen. Hij heeft toen 112 gebeld, waarna het vanwege onduidelijkheid over de precieze locatie (immers in een recreatiegebied met hier en daar paaltjes) bijna een uur duurde voordat de ambulance kwam. In het ziekenhuis werd mij (na het maken van röntgenfoto's) verteld dat het slechte nieuws was dat ik mijn heup had gebroken en het goede nieuws was dat ik een mooie (bijna horizontale) breuk had, die normaal gesproken geheel zou genezen en in mijn verdere leven niet tot bewegingsbeperkingen hoefde te leiden. Ik zou dus normaal gesproken ook weer moeten kunnen hardlopen.

Op 9 december 2016 zou ik met een collega een halve marathon gaan lopen in Dubai, dus appte ik mijn beide fysio's de vraag of dat haalbaar was. Een pittige uitdaging maar niet onmogelijk zeiden zij onafhankelijk van elkaar. Dat hielp mij voortvarend aan de slag te gaan met de revalidatie. Binnen de kortste keren liep ik in het ziekenhuis met mijn looprek over de hele verdieping. Talloze (vaak saaie) oefeningen werden mijn deel. Eerst in het ziekenhuis, daarna thuis en bij de fysio. Al snel mocht ik fietsen op de spinfiets op zolder, daarna naar buiten op de fiets van mijn vrouw. De reden hiervoor was dat de stang en de hoge zit nog niet haalbaar waren. Ik heb (nadat de fysio zei dat ik onbeperkt mocht fietsen) daar zelfs een keer 60 kilometer op gereden, sterker nog in 1 maand heb ik toen bijna 1.000 kilometer gefietst. Om een lang verhaal kort te maken, ik heb de halve in Dubai gehaald.

De tijd was (door te weinig trainen) natuurlijk niet best, maar dat boeide mij niet. Het kriebelde bij mij (zou ik het na de breuk nog kunnen ?), dus na thuiskomst heb ik Ton Aker (waarmee ik jarenlang regelmatig buitenlandse looptrips heb gemaakt) gebeld en gevraagd of hij nog liep. Dit was niet het geval, maar na enige overwegingen besloten we toch op 24 februari 2017 Tel Aviv te gaan doen (zie verder het verslag van Ton dat eerder geplaatst is). Even kort: ik heb het gehaald en heb daarmee vele (revalidatie)statistieken verslagen.

Tsja, en toen had ik 41 landen in de tas en moest ik aan de profetische woorden van Paul van Hiel denken.....

Na enkele maanden wikken en wegen besloot ik er toch nog 1 te gaan doen. Gezien mijn voorkeur voor warme omstandigheden kwam ik uit op de Reggae-marathon te Negril op Jamaica. TUI kent daarheen (als enige) een (wekelijkse) rechtstreekse vlucht, maar die bleek te landen op vrijdagavond 21.00 uur, terwijl de marathonstart gepland stond op zaterdagmorgen om 5.00 uur. Niet haalbaar dus. Vervolgens naar het TUI reisbureau gegaan met het verzoek om maatwerk, te weten heen naar Miami (waar ze ook op vliegen) en terug vanaf Jamaica. Zelf zouden we dan de oversteek regelen. De TUI-dame keek in de computer (had ik zelf ook al gedaan natuurlijk) en zei dat dat niet kon. De situatie uitgelegd, maar helaas 'de computer bleef zeggen dat het niet kon'. TUI er vervolgens op gewezen dat de klant koning is en dat het ("handmatig") natuurlijk wel zou moeten kunnen. Maar nee hoor, enige klantvriendelijkheid was niet voorhanden. De computer was kennelijk de baas.

Daarna vele mogelijkheden onderzocht (een ander Caraïbisch eiland, vluchten met overstap, etc.), maar niets "paste". Of er was slechts een hele kleine marathon, of er waren alleen hotels vanaf € 250 per nacht, of je was 36 uur onderweg.....

Ik keek daarom nog maar eens op de lijst van landen die ik nog had willen doen als mijn knie het goed gevonden had en toen zag ik Singapore. Dat moest 'm worden. Mijn allerlaatste.

In de maanden daarna heb ik geprobeerd de training op te voeren, immers met 1 à 2 x per week lopen (totaal gemiddeld 25 kilometer) wordt een marathon een lastig verhaal. Dus ook het Nordic Walken (daar had ik kennis mee gemaakt tijdens mijn revalidatie) weer opgepakt, alsmede natuurlijk de racefiets. In september liep ik daardoor de halve marathon van de Haarlemmermeer in 1.47 (een kwartier sneller dan in Dubai). Daarna moest het eigenlijke hardlopen natuurlijk worden opgevoerd, maar dat leidde helaas al snel tot diverse blessures, zodat ik uiteindelijk in de laatste 3 maanden voor de

marathon (ondanks hulp van de fysio's) nog maar tot gemiddeld 29 kilometer per week ben gekomen. Te weinig zou later blijken.

Op 26 november zijn mijn vrouw Manon en ik (via 5 dagen Dubai) naar Singapore gevlogen. In Dubai heb ik nog 1 keer gelopen (16,5 kilometer) en dat ging eigenlijk heel goed. Op 1 december zijn we in Singapore gearriveerd en de volgende dag zijn we naar de Expo gegaan om mijn startnummer, t-shirt en goodybag op te halen.

Aan dat startnummer zat nog een verhaal vast. Ik had de organisatie gevraagd om mij startnummer 42 (immers land nummer 42) dan wel 157 (totaal aantal marathons) toe te kennen, maar daar kreeg ik een "TUI-achtig" antwoord, te weten: 'de computer kent de startnummers toe'. Over een aantal jaren bepalen de computers waarschijnlijk wat en wanneer we eten, etc. Ergens in augustus is iemand kennelijk op dit verzoek gestuit, want ik kreeg een mailbericht met onder meer de volgende tekst:

We are extremely honoured that you are choosing to run SCSM as your 157th and last marathon – and we have pitched this inspiring story of completing 156 marathons in 41 countries to the local media. Two media outlets – TODAY and Yahoo! SG – have expressed interest in interviewing you. TODAY is an English-language newspaper and is distributed to selected homes upon subscription and for free at MRT stations, bus interchanges, selected food and beverage outlets, shopping malls among other public areas during the morning rush hour. It is the second-most read daily in Singapore – with a readership of 548,000 in 2016. Yahoo! SG is the Singapore arm of popular web portal and news provider Yahoo! Do let us know if you'd be keen for an e-mail interview with these above-mentioned media outlets! We hope to hear from you real soon.

Mijn publiciteitsgeilheid werd opgewekt. Natuurlijk wilde ik dat, zeker omdat het mijn allerlaatste zou worden. Ik zou na heel wat artikelen in het plaatselijke sifferdje en een enkele keer in het regionale dagblad internationaal gaan. De media zijn (dus niet is wat steeds meer (vreemd genoeg ook hoog opgeleide) mensen te pas en te onpas uitkramen) mij altijd gunstig gezind geweest. Eind oktober was het zover. Middels een conference-call vanuit Singapore werd ik ruim 25 minuten lang bevraagd en op 6 november 2017 ontving ik een link van het in The New Paper geplaatste interview. Voor de geïnteresseerden onder u terug te vinden op <http://www.tnp.sg/sports/athletics/one-road>.

Helaas leidde ook deze "VIP-status" er (ondanks een hernieuwd verzoek) niet toe dat ik alsnog het gewenste startnummer kreeg toegekend. Jammer maar helaas.

In de dagen voor de wedstrijd hebben wij ons (zowel in Dubai als in Singapore) uitstekend vermaakt, veel dingen gedaan en gezien en heerlijk gegeten.

Op 3 december 2017 om 4.40 uur (3e startgroep) was het zover, ik startte voor mijn **allerlaatste** marathon. Het was bij de start reeds 27C met (volgens AccuWeather) gevoelstemperatuur 34C, de luchtvochtigheid was 90%, het was droog en het waaide nauwelijks, kortom het was MIJN weer. Het tempo waarmee ik de eerste 10 kilometer liep was volgens mijn gevoel 5.30/kilometer, maar bleek ruim 6.00 (1.02) te zijn. De toon was gezet. Ondanks het bij elke gelegenheid mijzelf overdadig nat gooien en veel drinken was het ook voor mij zwaar. Mijn eerdere ervaringen met dergelijke omstandigheden (Cancun, Curacao, Miami en Bahamas, waar ik zelfs op het podium belandde) waren beter bevallen. Het liep voor geen meter. De 2e 10 kilometer ging zelfs in 1.15. Toen bedacht ik dat een (door mij zelden gelopen) negatieve split een leuke afsluiting zou zijn. Dus ben ik na een sanitaire stop vanaf het halve marathonpunt (dat ik in 2.24 bereikte) licht gaan versnellen.

Hierdoor ging de 3e 10 kilometer in 1.07 en zou ik met een in de resterende kilometers gemiddelde van 6.48 per kilometer uitkomen op het gewenste resultaat. Helaas ging het (in mijn ogen puur door conditiegebrek, want verder nergens last van, ook niet van mijn knie) na 34 kilometer mis. Ik raakte aan de wandel en als ik dat eenmaal een keer gedaan heb..... Ondanks het prachtige parcours langs alle highlights, waaronder 2 x door de schitterende Garden by the Bay, de voor mij prettige omstandigheden, de enthousiaste toeschouwers en de perfecte verzorging kakte ik steeds verder in. Uiteindelijk liep ik (netto) 5.08.35 en een fraaie medaille en een mooi t-shirt (nog 1 dus) waren mijn deel. Deze tijd is slechts 5 minuten sneller dan in 2012 in de zeer zware marathon van Liechtenstein, waarvan ironisch genoeg door The New Paper een foto van mij van internet gehaald is en bij het eerder genoemde artikel geplaatst. Voor mij is zo'n tijd niet acceptabel, immer zelfs Willem Alexander liep ooit aanmerkelijk sneller. Dus stoppen is (zoals velen mij reeds adviseerden) het devies, het is mooi geweest. Zeker om de in 2013 (ingeval van doorgaan zoals ik toen deed) reeds door dokter Cor van der Hart voorspelde kunstknie te voorkomen is dit iets wat ik moet aanvaarden. Wat dat betreft heeft deze marathon (ondanks het feit

100 MCNL

100 Marathon Club Nederland

dat ik 276e van 1048 bleek te zijn geworden in de M50-59 (en ik ben al 58!) en 2186e van 10.219 totaal gestart) ook tot deze aanvaarding bijgedragen. Excuus: maar het was ook wel extreem zwaar, ja echt wel! De tijd van de (uiteraard Keniaanse) winnaar zegt wat dat betreft ook iets: 2.22.

Het ga u allen goed. Een aantal van jullie zal ik de komende jaren ongetwijfeld nog wel eens zien bij "onze" 6 uren van de Haarlemmermeer, dan wel bij de Sri Chinmoy races.

Tip: blijf draven, maar luister naar het lichaam en loop eens (wat vaker) in het buitenland!

Albert Meijer

Wil je ook een geprinte versie van je gelopen landen? Ga naar je wereldkaart en klik op de download knop.

The screenshot shows the website interface for 100 Marathon Club Nederland. At the top, there is a navigation menu with links: Home, Aansluiten als lid, Uitlagen, Mijn wedstrijden, Ranglijst, Kalender, Reglement, Nieuws, Links, Kleding, My geprijsd, Contact, and Documenten. Below the menu, the page title is "Landen". The main content area features a world map with several countries highlighted in green, including the United States of America, Australia, and parts of Europe and Asia. To the left of the map, there is a list of countries with corresponding flags: Australië, België, Finland, Germany, Indonesië, Japan, Malaysia, Nederland, New Zealand, Thailand, and United States. Below this list is a button labeled "Download kaart". A large red arrow points upwards towards this button.