



halve marathon clinic

Reacties clinicdeelnemers Halve marathon Zwolle 2006

1/2

Ik heb het genoeg jullie mee te delen dat ik als.....laatste ben geëindigd! Onder escorte van twee motor agenten met sirene (alleen licht, geen geluid) en onder daverend applaus van het publiek wat nog in de binnenstad stond te kijken (en dat was nog behoorlijk wat) werd ik a.h.w. naar de finish gedragen, waar mijn familie stond te wachten. Een geweldige ervaring. Mijn naam schijnt nog omgeroepen te zijn (volgens mijn familie, ik heb het niet gehoord) want ik zat er behoorlijk doorheen. De laatste ronde heb ik, puur op karakter, uitgehobbeld. Mijn (ongecorrigeerde) tijd was 2:29:08. Maar ik heb 'm uitgelopen!! Volgend jaar ga ik voor een strakke 2:28 blank!

Ik schijn net te laat te zijn geweest voor de 3e ronde, dus ik kan nu alleen nog maar denken: had ik maar.... Ach, volgend jaar nieuwe kansen.

Het was een zeer zware loop, waarin ik voor mijn gevoel drie maal ben gestorven onderweg. De geest wilde wel, maar mijn lichaam heeft ruim 2 uur geprotesteerd. Het drinken wilde niet en ik proefde nagenoeg de gehele weg mijn eigen snot die van iets daarboven naar beneden was gesijpeld...

De support van vele mensen aan de kant van het parcours was zoals je het beschreef, overweldigend! DINA heeft me door de eerste vallei getrokken en (zoals ook al bij de training telkens gebeurde) zag ze mijn hielen en kon ze 'relaxed' enkele kilometers later mij keurig opslokken met de immer aanwezige glimlach. Meid, in mijn ogen heb je fantastisch gelopen en bedank ik je graag voor de opvang bij de finish en onze korte samenloop. Het was wat je noemt vanouds beregezellig !!

Ook JEANNE kort en kwiek langs zien komen alsof deze vrouw al op weg was naar de Nijmeegse 4 daagse. Ik heb diep respect en ontzag voor haar wijze van lopen en haar zeer gemoedelijke prettige instelling. Zij heeft me doen laten geloven dat het goed kwam en dat is dus uiteindelijk ook gelukt. De rest heb ik niet gezien in de hectiek van de loop.

Affijn, na de finish de kroeg in gegaan tot half drie vannacht. Ondanks mijn opgeblazen benen bleef mijn geest nog aardig werken en ben ik heerlijk op een terras wat gaan drinken. Ben nu geheel gebroken en zit proestend en snotsnuitend op de bank. Ik blijf daarom vandaag thuis en ga in alle rust herstellen.

We zijn allemaal kanjers, zoals we hebben getraind en voorbereid zijn op de dag des oordeels. In mijn ogen hebben we allemaal iets prachtigs neergezet.

>>





halve marathon clinic

2/2

Tja day after en vele gedachten later vind ik het allemaal prima en ben ik blij dat het achter de rug is!

Wat een beuwerk was het gisteren, zeg. De warmte drukte echt een stempel op ieders prestatie. Ik ben bijvoorbeeld voortijdig uit koers gehaald op de Halve Marathon. Toen ik na 1 uur en 39 minuten (eindelijk) aan de derde ronde wilde beginnen, werd recht voor mijn neus het hek dichtgedaan. De dame voor mij was de laatste die nog verder mocht. Ik was de eerste van een flink aantal deelnemers die helaas de limiet niet hebben gehaald. Hoewel het tegen die tijd eindelijk zover was afgekoeld en ik zoveel had gedronken (totaal ongeveer twee liter) dat ik me echt had ingesteld op een supergoeie laatste ronde... Maar goed, het mocht niet zo zijn. Nadat ik aan de organisatie mijn onvrede had geuit door hen (op redelijk luide toon) iets te wensen wat het daglicht eigenlijk niet verdragen kan, had ik al vrij snel vrede met het feit dat ik ook deze Halve Marathon voortijdig moest beëindigen. Ik leef gelukkig nog, iets wat ik van een tweetal andere deelnemers misschien niet kan zeggen, getuige de twee ambulances die mij met loeiende sirenes inhaalden op het parcours. Hoe dan ook, volgend jaar nieuwe ronde, nieuwe kansen... Tot zover mijn Zwolse prestatie voor 2006.

Het viel niet mee, die warmte. Ik heb de hele tijd op een hele rustige hartslag gelopen. Na afloop bleek dat ik een paar blauwe nagels had van de opgezette voeten. Dat had ik niet eerder meegemaakt. Jammer dat er verder geen andere lopers van mijn groep het gehaald hebben. Ze hebben zo hard getraind, maar werden na de tweede ronde van de baan gehaald omdat zij de limiet (net) niet haalden. Verder vond ik het een fantastische ervaring.

Het was wel een heel bijzondere ervaring hoor; ik was de volgende dag nog steeds moe en voel mijn beenspieren nog steeds; heb er desondanks toch een goed gevoel over want: je leert je lichaam en geest wel kennen tijdens zo'n tocht. En toen ik een paar uitgetelde mensen langs de kant van de weg zag liggen was ik blij dat ik op tijd maatregelen heb getroffen. Liever een beroerde tijd dan afgevoerd op een brancard of de finish helemaal niet meer kunnen halen. Het is natuurlijk wel zo dat ik nu mijn hoop op volgend jaar gevestigd heb!!

Het was een zware loop, maar niet ondoenlijk...