Marathon

Mijn eerste volledige marathon lopen

Willem L. Middelkoop
20 okt. 2024

Afgelopen zondag heb ik mijn eerste volledige marathon gelopen, een afstand van 42KM in en rond Amsterdam. Een idee dat ontstond in een café met wat biertjes en eindigde met een finish in het Olympisch Stadion. Wat een reis, wat een ervaring, zeker een blogpost waard.

Ongeveer een jaar geleden zat ik wat biertjes te drinken met mijn maat Niels die net de New York City Marathon had gelopen. Na zijn gepassioneerde verhaal over *zijn* ervaring dropte hij de bom: ”Waarom loop je volgend jaar niet met mij mee in een Marathon?!”

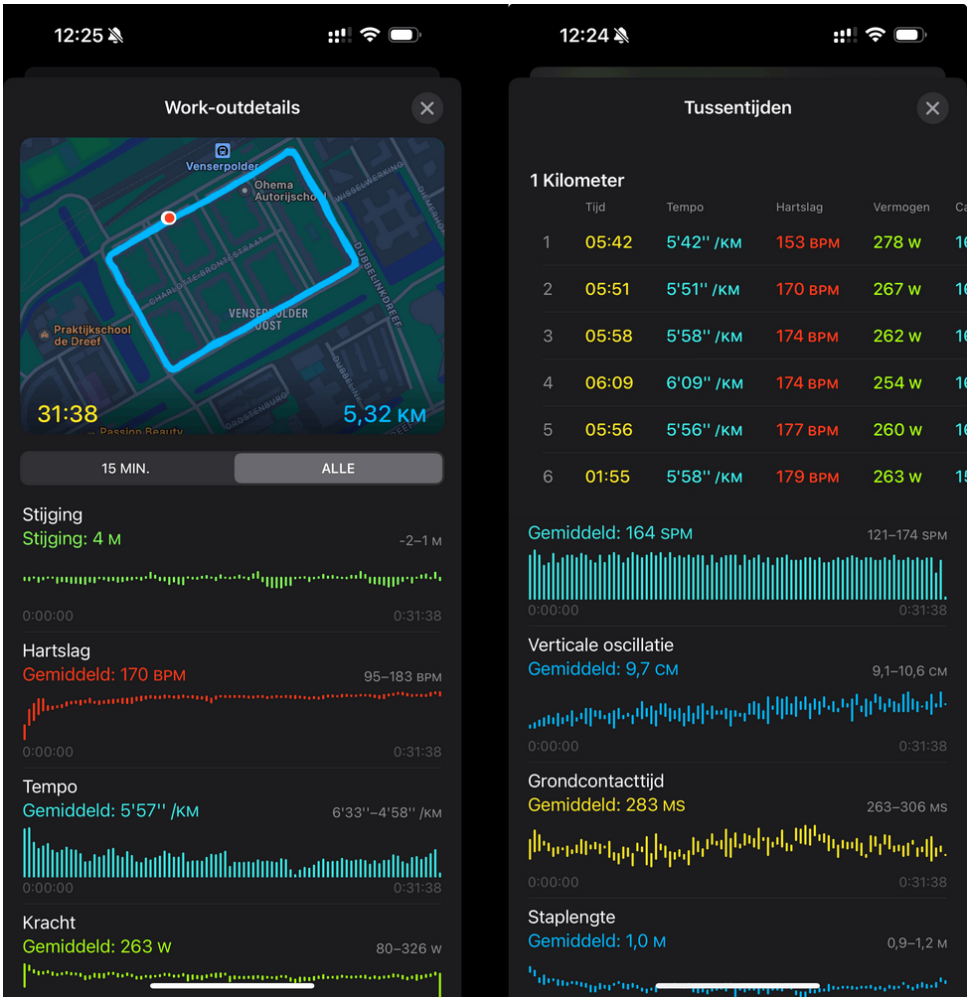
Hoe geweldige ideeën ontstaan: een paar mannen met een paar biertjes

Misschien was het het heerlijke biertje, misschien was het wijsheid, maar het idee leek vanaf het begin geweldig! Het enige (kleine) probleem was dat ik nog nooit serieus had hardgelopen. Kon ik mijn ervaring met fietsen omzetten in iets nuttigs voor hardlopen?

Op advies van verschillende mensen met meer hardloopervaring ging ik naar de lokale running store voor wat advies over schoenen. Het vriendelijke personeel van de winkel liet me rennen op een speciale testbaan uitgerust met sensoren die de druk van je voeten registreren tijdens het hardlopen. Het doel is om een soepele overgang van stap naar stap te hebben. Uit deze test bleek dat mijn linkervoet zich een beetje anders gedraagt dan mijn rechter. Grappig, want dat is iets wat ik ook heb opgemerkt uit data van de power pedals van mijn fiets. Het passen van de juiste schoenen is erg belangrijk om blessures te voorkomen en om maximaal te genieten tijdens het hardlopen.

Mijn Asics GT-4000 in mako blauw/zwart, extra breed (2e)

Mijn eerste training was een 5K rond mijn kantoorgebouw in Amsterdam. Veel professionele coaches zouden een beginnende hardloper adviseren om met een kortere afstand te beginnen en geleidelijk op te bouwen... Ik wilde weten waar ik stond, negeerde alle adviezen en ging gewoon vol gas om te zien hoe 5K zou voelen - gezien mijn ervaring als fietser. *Man, dat was slecht.*



Data van eerste regenachtige 5K sessie - let op het langzame tempo en hoge hartslag

Een ding dat je duidelijk kunt zien in de data van de eerste training, is dat mijn tempo relatief laag was, en toch ervoer ik vanaf het begin een zeer hoge hartslag. Dit komt omdat mijn lichaam *helemaal* niet gewend was aan hardlopen; het werkte in een soort shock. Daarom moet je het rustig aan doen: geef je lichaam de kans om zich aan te passen aan de nieuwe belasting.

Na mijn eerste ronde bleef ik trainen, meerdere dagen per week in verschillende intensiteiten. Omdat ik het persoonlijk leuk vond als benchmark, nam ik altijd de 5K als minimum - spelend met verschillende tempo's om uiteindelijk te balanceren op een ritme dat ik wat gemakkelijker kon volhouden. Het duurde niet lang voordat ik begon te genieten van mijn nieuwe hobby, waardoor het nog makkelijker werd om de trainingssessies vol te houden.

Na slechts een paar weken begon ik echte vooruitgang te zien in tempo en uithoudingsvermogen; mijn lichaam paste zich duidelijk aan. Om de dingen interessant te houden, stelde ik wat kleinere doelen: me inschrijven voor lokale hardloopevenementen in Horst aan de Maas: 10K Rundje um ut Hundje en de 21K Venloop in Venlo. Ik schreef een blogpost over running the half marathon in Venlo.

Tijdens de rest van het jaar zette ik mijn trainingssessies voort, ik nam zelfs mijn hardloopschoenen mee voor de zomervakantie naar Italië. Dit is een van de dingen die ik leuk vind aan hardlopen, je kunt je spullen gemakkelijk meenemen en gaan hardlopen waar je ook bent.

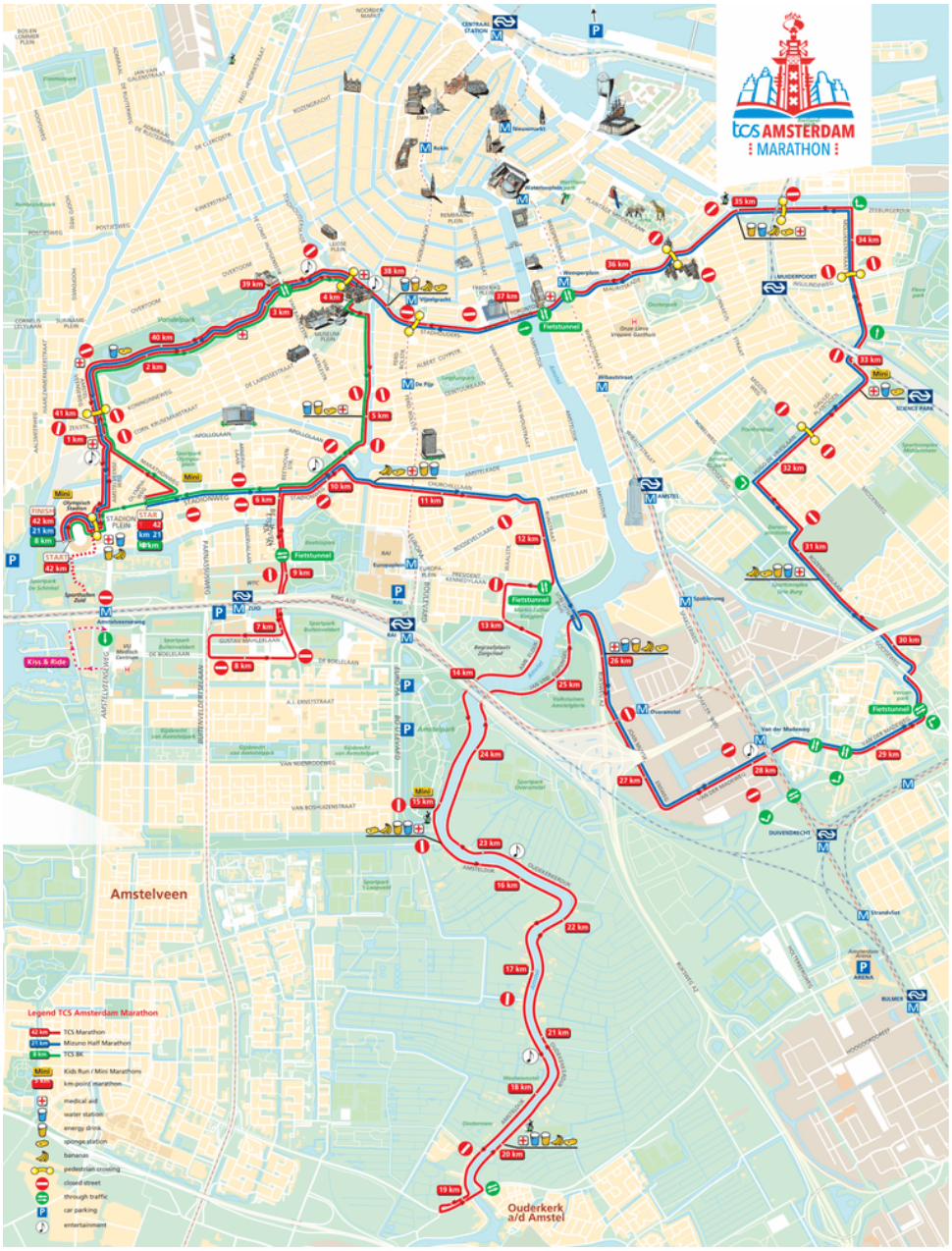
Hardlopen in de regen aan het Lago Maggiore in Italië

Marathon training: geen berg te hoog - gewoon door de tunnel... :-)

Vroeg wakker worden in Toscane, om voor zonsopgang te gaan hardlopen (ontsnappen aan intense hitte)

TCS Marathon Amsterdam

Snel vooruit naar 20 oktober 2024... tijd voor de TCS Marathon Amsterdam. Ik dacht dat het een goed idee zou zijn om mijn eerste volledige Marathon te lopen op known ground. De Amsterdam Marathon, opgericht in 1975, trekt jaarlijks zo'n 45 duizend deelnemers. De route loopt door iconische gebieden van Amsterdam, waaronder het Rijksmuseum, de Amstel en het historische Olympisch Stadion.



Route van de TCS Amsterdam Marathon

In de weken voorafgaand aan het evenement besteedde ik speciale aandacht aan mijn slaap, eten en drinken. Ik verminderde de trainingsintensiteit, voldoende bewegend om het lichaam in goede conditie te houden en tegelijkertijd het risico op overtraining te verminderen. Mijn laatste trainingslopen gingen tot een afstand van $\pm$ 30K. Ik verwachtte dat de volledige marathon moeilijk zou zijn, maar wel te doen.

Momenten voor mijn officiële start aan de Stadionweg

Veel mensen op straat, velen met een gezonde spanning in hun houding

Hardlopen in de Rijksmuseumtunnel - dat is best cool

Laten we het spel "Waar is Willem?" spelen :-)

Het deel van de route langs de Amstel is uitdagend: je ziet hardlopers aan de overkant van de rivier terugkeren naar de stad/finish, het is een extra mentale uitdaging

Rond de 25 kilometer zijn er minder blije gezichten om je heen - mensen zijn volledig gefocust op hun inspanning - het wordt serieus

Tussen 30 en 40 kilometer vechten lichaam en geest samen om de finish te halen

Je finisht in het Olympisch Stadion, dat is een speciaal gevoel dat bijdraagt aan de euforie van het aftellen van de laatste meters

Deze afbeelding vat het samen, het is mijn "endgame" gezicht - een 42 kilometer Marathon finisher!

Conclusie

Zonder twijfel was dit het moeilijkste wat ik ooit heb gedaan. Ik finishte mijn eerste marathon in een respectabele 4 uur en 15 minuten. Het vergde 100% van mijn fysieke capaciteiten *en* het eiste een 200% psychologische prestatie. Je zult pijn, vermoeidheid, emoties en energie van willekeurige vreemden tegenkomen die je opvrolijken. Het is zo'n rare mix van dingen, heel rauw, heel veeleisend. Jouw ervaring kan variëren, maar ik

beschreef het als bijna spiritueel in zijn diepgang - als je eenmaal klaar bent, voel je je op verschillende manieren anders.

Dankjewel

Een warme dank aan alle vrijwilligers die het evenement mogelijk hebben gemaakt. Bedankt aan mijn vrouw en kinderen voor de steun vanuit huis, tijdens dit evenement en tijdens de vele trainingssessies. Bedankt aan alle supporters langs de weg, inclusief mijn broer, zijn kinderen en de vele 'willekeurige vreemden' die mijn naam riepen. Last but not least, speciale dank aan mijn maat Niels voor het aanwakkeren van mijn interesse in hardlopen - ik ben er dol op geworden!