

Op weg naar de  
marathon



# Op weg naar de marathon

Saskia Uit den Bogaard

Auteur: Saskia Uit den Bogaard  
Coverontwerp: Saskia Uit den Bogaard  
ISBN: 9789402137316  
© 2015 Saskia Uit den Bogaard  
Alle rechten voorbehouden  
[www.opwegnaardemarathon.com](http://www.opwegnaardemarathon.com)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

## Voorwoord

Als je mij begin 2010 had gezegd dat ik binnen vijf jaar een marathon zou lopen, zou ik je voor gek verklaard hebben. Maar het kan verkeren.

Ik heb altijd een grondige hekel gehad aan hardlopen. Afgezien van het feit dat ik op gezette tijden een zeer dominant luiheidsgen heb, vond ik hardlopen maar enorm saai. Paardrijden geweldig, duiken super, en ook een gelegenheidsteamevent is hartstikke leuk, maar hárðlopen? Zinloos. Frank, mijn echtgenoot, heeft het weleens geprobeerd, waarop ik dan standaard antwoordde: 'Je bent gek! Als je wilt, ga je gang, maar reken niet op mij.' Omdat hij het ongezellig vond om alleen te lopen ging hij dan ook maar niet.

Toen de Wii op de markt kwam, kocht ik die als spelletjes-liefhebber meteen. Met Wii Fit leek het me leuk om toch íets aan lichaamsbeweging te doen. Ik heb het twee jaar volgehouden, waarbij ik zelfs de hardloopactiviteit veelvuldig gedaan heb. Lekker door de woonkamer crossend calorieën verbranden. Het spelement en het kunnen volgen van mijn vorderingen maakten het uitdagend. Ondertussen had Frank wonder boven wonder doorgezet en liep hij met enige regelmaat een rondje van vijf kilometer langs de Kralingse Plas in Rotterdam, onze woonplaats. Maar dat was niet het enige wonder. Frank probeerde na een tijdje toch weer of ik écht niet een keer mee wilde. En gek genoeg zei ik toen ja! Ik was namelijk nieuwsgierig of ik met de Wii Fit nu echt serieus aan mijn conditie aan het werken was, en dus testte ik dat op het 5 km rondje.

Het viel me niet tegen. Op halverwege even kort wandelen na, hield ik het hele rondje verder vol. Missie geslaagd!

Een paar weken later kwam ik op een vrijdag thuis na het werk. Het was een prachtige dag en ik kreeg de kolder in mijn kop. Frank liep namelijk ook nog weleens een rondje 'brug', van ons huis aan de Maasboulevard naar de Erasmusbrug, en dan via het Noordereiland en de Willemsbrug weer terug. Ook 5 km. Ik besloot om die ook eens uit te testen. En dat ging helemaal prima. Waarschijnlijk is toen, zonder dat ik het in de gaten had, een marathonloopster geboren. Maar er was nog een lange weg te gaan. Ik liep toen in een oude sportbroek die al jaren in de kast lag, een katoenen T-shirt en op een paar oude gympen. Er volgden sporadisch meer rondjes, en een eerste wedstrijdje. Frank was via zijn werk uitgenodigd voor de Wallenloop in Naarden en had daar 4 km gelopen. In 2011 kreeg hij opnieuw een uitnodiging en liep de 8 km. Ik ging mee en liep mijn eerste wedstrijd van 4 km. Mét tijdsregistratie. En dat competitie-element, daar hou ik wel van. Want ik mag dan op gezette tijden lui zijn, ik wil wél altijd graag winnen.

De ommekeer kwam echter met de introductie van de iPhone en de Runkeeper-app. Naast route en tijd geeft die namelijk ook aan hoeveel calorieën je verbrandt met hardlopen. Toen bleek dat ik in de helft van de tijd twee keer zo veel calorieën verbrandde als met de Wii Fit ben ik regelmatig gaan hardlopen. Het rondje van 5 km werd een keer 6 en een keer 7. Er kwam aandacht voor de Rotterdam Marathon waar ik een 5 km rondje kon lopen (en een medaille kreeg!). 7 km werd op een zonnige avond in maart 2012 10 km. Dat jaar hebben we ook de Kilimanjaro beklommen, waarbij hardlopen onderdeel van de voorbereiding was, en we het professioneler aanpakten met speciale hardloopkleding en aangemeten schoenen. In december dat jaar volgde dan ook heel stoutmoedig de Bruggenloop van 15 km, waar ik helaas voor het eerst te maken kreeg met een (rug)blesure. Op de Rotterdam Marathon was 10 km inmiddels het minimum en waren er meer runs. De Rottemerenloop, de Ladies Run, de Zuidersterloop, alles

tot aan 15 km. Dat vond ik namelijk wel ver genoeg. Frank wilde het een tandje bijzetten en ging met een vriend voor de Halve Marathon (CPC - City Pier City) in maart 2013. In de loop van dat jaar besloten ze om samen de ultieme uitdaging aan te gaan en in te schrijven voor de hele marathon in 2014. Waarop ik als een soort aanmoediging, solidariteit en niet helemaal achter willen blijven riep: 'Als jij voor de hele gaat, ga ik voor de halve.' Een hele was 'out of my league'. Het zware trainingsschema paste niet in mijn drukke sociale leven, waarbij ik naast mijn werk ook nog twee keer per week paardreed. En dat dan nog los van het feit dat ik ook nog krachtraining moest doen. Verder zag ik het niet zitten om ingewikkeld te doen met voedsel en maakte ik me een beetje zorgen over blessures. Maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Bij het aanmoedigen van Frank heb ik drie uur langs de route gestaan en veel lopers voorbij zien komen. En van een hoop lopers dacht ik: 'Als zij dit kunnen, moet ik het ook kunnen.' Toen Frank uitgelopen was en daarna ook nog eens de dikke vette medaille onder mijn neus duwde was het gedaan. Ik heb nog even getwijfeld of ik die van New York zou doen, omdat de tijdslimiet daar langer is en ik niet zo snel loop. Maar vanuit praktische overwegingen (veel geld betalen en dan wellicht om wat voor reden dan ook niet mee kunnen doen) en een vleugje chauvinisme – Rotterdam is toch mijn stad – heb ik toch maar gekozen voor de Rotterdam Marathon. Dus zocht ik dat schema op en ging aan de slag. Frank wierp zich direct op om alle trainingen met me mee te lopen en om zich tijdens de marathon in mijn dienst te stellen. Het schrijven van de hardlooplogs en de ondersteuning van vele volgers was een goede stok achter de deur.

Het is een lange weg geweest. Deze weg, en hoe het me uiteindelijk vergaan is tijdens de marathon zelf, kan je lezen in 'Op weg naar de marathon!'

*'A man's gotta know his limitations. Thank god I am a woman!'*

Saskia is geboren op 29 maart 1971 en loopt sinds 2010 hard. Daarnaast is zij fanatiek paardrijdster, duikster en geeft als Dive Master vrijwillig les bij duikcentrum Souldivers. Zij werkt fulltime als manager en combineert werk, sport en een druk sociaal leven. Saskia is getrouwd met Frank, haar duik- en loopmaatje.

Frank is geboren op 27 september 1965 en heeft Saskia aan het lopen gekregen. Frank is directeur-eigenaar in de beveiligingsbranche en in zijn vrije tijd duikinstructeur. Hij heeft eerder een marathon gelopen en liep de tweede keer mee ter ondersteuning van Saskia. Ze wonen samen in het centrum van Rotterdam.

Het in dit boek gebruikte hardloopschema is geënt op het uitlopen van een marathon (in dit geval de Rotterdam Marathon) voor iemand die 10 km in 1:10 kan lopen, en het is verdeeld over acht maanden. Het schema start half augustus, eindigt half april en gaat uit van drie keer per weken trainen. De drie weken hersteltrainingen ná de marathon zijn niet meegenomen.



*Augustus*

## Marathontraining 1 van 105

Zo! Gisteren maar eens geneusd op internet voor een passend schemaatje voor de marathon. Zo eentje waarbij ik lekker relaxed ergens in oktober kan beginnen. Dan heb ik nu, begin augustus, nog ruim twee maanden om aan het idee te wennen, een beetje op dieet te gaan en wat af te vallen, en kan ik vast beginnen aan de krachttraining op de sportschool en de Bootcamplessen volgen. Niet dus. Gezien mijn huidige (luie) snelheid, het feit dat het de eerste keer is dat ik een marathon wil lopen en de toch wel enige beperking dat ik maar maximaal drie keer in de week kan trainen heb ik wel een mooi schema gevonden dat bij me past, maar...

Juist ja! Niks wachten tot oktober. Nee hoor, ik mag gelijk vandaag beginnen, en het is nog maandag ook. Nou ja, vooruit, officieel morgen dan, maar morgen heb ik Bootcamples, dus dan heb ik geen tijd om te trainen. Een programma met 105 trainingen, dat acht maanden gaat duren. 5 kilometertjes met een indrukwekkende langzaamheid van 9:33 min per kilometer, dat dan weer wel. Want, zo luidt de opbeurende introductietekst van mijn schema: 'Je gaat nog vaak genoeg intensief trainen...'

Helaas is het voor mij onmogelijk om op slakkentempo te lopen, dus heb ik het stiekem toch iets sneller gedaan en mijn gebruikelijk 7 min per km aangehouden. De rest van de week mag ik nog een keer 5 km en zondag mijn lange afstandduurlooptje van wel 7 hele kilometers. Daar kom ik nu alweer mee in de knoei, want zondag ga ik duiken. Pfff, gelukkig hou ik van puzzelen. Maar goed, de eerste training zit erop! 1 down, 104 to go!

*Tip 1: Als je met een schema wilt lopen, wees er dan op tijd bij. Dan weet je wat je kan verwachten de komende periode.*

## Marathontraining 2 van 105

De tweede training zit er ook op. Gaat lekker zo. Voor je het weet zit ik op 105. Alhoewel, eigenlijk moet ik zeggen de derde training, want de tweede doe ik morgen, op zaterdagmiddag.

Huh? Nee, ik snap het zelf ook amper. Al in de eerste week moet ik kunst- en vliegwerk uithalen om het programma te volgen, want zondag staat duiken op het programma, donderdag en dinsdag moest ik naar de sportschool en woensdag heb ik zoals altijd paardgereden. En dan bofte ik nog dat de Discover Scuba Diving-cursus waar ik vandaag voor ingedeeld was door iemand anders gegeven zou worden. Had ik al gezegd dat ik van puzzelen hield?

Maar de 7 kilometertjes gingen eigenlijk heel erg prima en ongemerkt. Met name omdat Frank, nadat gisteren de tape van zijn eerder verzwikte enkel af ging, vandaag enthousiast mee gehobbeld heeft. Dat durfde hij met mijn verzamelde dribbeldrafje wel aan. Dus geen muziek, waar ik normaal gesproken mee loop, en gelijk maar even de week doorgenomen.

Beloning van de dag? Een dikke steak en ja hoor, mijn eerste bordje pasta sinds ik een paar weken aan het lijnen ben, waarbij ik koolhydraten angstvallig heb geprobeerd te vermijden. Want een paar kilo minder meesjouwen over die 42 km en 195 meter zou wel handig zijn. Dát heb ik dan wel verdiend deze keer!

*Tip 2: Leg je schema naast je agenda voor de komende maanden en kijk hoe het uitkomt. Schuiven is geen probleem als je het met beleid en op tijd doet. Zet eventuele wedstrijden ook zo snel mogelijk in je schema.*

## Marathontraining 3 van 105

Vanochtend alsof het een gewone werkdag was opgestaan met de wekker om 8:00. Eerst lekker paardgereden. Ik mocht weer op Orion, mijn Black Beauty. Omdat ik lekker vroeg was had ik alle tijd om rustig te poetsen, zadelen en vooral te knuffelen. Daarna een héérlijke les gehad. Wat is het toch een fijn paard. En dat hij dan... Oké, oké ik draaf door. Ik ging het over hardlopen hebben. Maar geef toe, paardrijden is veel leuker.

Op weg naar huis moet ik eerst een paar belangrijke keuzes maken tussen eten, hardlopen, boodschappen doen en shoppen. Geen keuze óf en wát ik zou doen, want dat het allemáál moest moge duidelijk zijn, maar in welke volgorde? Dat honger daar een belangrijke rol in speelde was mij ook wel duidelijk, want ik had alleen nog maar een croissantje op. Tja, je bent lid van de croissantclub op de manege of je bent het niet! Maar eerst eten betekende wel dat ik niet gelijk kon gaan hardlopen, dus dat zou dan aan het eind van de dag moeten. En daar heb ik dan ook geen zin meer in. Gelijk op weg naar huis boodschappen is eigenlijk ook niet handig, want ik moet vis hebben, en dat wil ik sowieso later halen aan de andere kant van de stad als ik ga shoppen. Dus al puzzelend kom ik eigenlijk tot maar één logische volgorde: Hardlopen, eten, shoppen/boodschappen doen. Tjonge, ik puzzel wat af.

Tijdens de 5 km heb ik genoeg tijd om na te denken over of ik nog iets speciaals met mijn trainingsdagboek zal doen. Misschien een aparte Facebook-pagina? En dan publiek maken? Binnen een maand meer dan 100.000 likes, going viral, adverteerders in de rij om hun advertenties te mogen plaatsen, Runnersworld en Runkeeper die smeken of ze met me mogen linken.

Daarna een miljoenen-sponsorcontract, een boekpublicatie, een documentaire, een reallife-soap en uiteindelijk 'Op weg naar de marathon - The Movie'? Ik draaf weer door. Misschien toch iets te veel met paarden bezig?

Ik besluit dat ik er maar een apart thema van maak op mijn website-in-de-maak. Voorlopig heb ik één trouwe fan die al mijn verhaaltjes leest, en één toezegging om alle 105 trainingslogjes te lezen. Als ze het volhoudt, krijgt ze een gesigneerd eerstedruk exemplaar van mijn boek!

Voorlopig eerst tijd om die boodschappen te gaan doen.

*Tip 3: Een trainingsdagboek is een handig hulpmiddel om inzicht te krijgen in je hardloopgewoontes en je lichaam te leren kennen. Wat werkt wel en wat niet, wanneer wordt het tijd voor nieuwe schoenen, wat draagt prettig en onder welke omstandigheden? En het is nog leuk ook om je vorderingen te zien.*

## Marathontraining 4 van 105

Vandaag gelopen in mijn nieuwe broek. Zaterdag wezen shoppen. En geloof me, dat is al net zo erg als shoppen voor gewone kleding.

De ene broek te kort, de ander te lang, verkeerde kleur... 'Ah, die lijkt me wel wat.' Eens even kijken, maatje 36, 38, 40, nee, nee, nee, zo ver ben ik nog lang niet met afvallen. Minimaal 42, maar net als in het échte leven, die hebben ze dus niet! Aan de andere kant van de winkel maar even kijken dan. Uhhhh, dat is de herenafdeling. Ja, maar... Daar hebben ze wél de juiste maten, soort en vooral ook de juiste kleuren.

Van de week riep Frank: 'Koop zo'n leuke hardloophbroek met een printje.' Misschien moest ik dat maar doen, dacht ik bij mezelf. Dus ik de sportwinkel in, want ik zag printjes in de etalage. En printjes hadden ze! Horizontale zebra-strepen (was het zebra?), je weet wel, zo een waar de redelijke gevulde derrière het aangezicht van een enorme olifantsaars krijgt. Zo een waarvan, als je iemand daar in ziet lopen, je plaatsvervangende schaamte krijgt als de persoon in kwestie geen anorexia heeft. Zo eentje waarvan je al bij een dertig-jarige denkt: 'daar ben je toch écht te oud voor Truus!', laat staan als je de veertig gepasseerd bent. Zo eentje waarvan je zoiets hebt van 'jij kent ook geen schaamte, wat doe je jezelf aan?'. Iedereen, zelfs ik!, weet toch dat je door horizontale strepen dikker lijkt?

Die op het volgende rek is al geen haar beter. Een soort nét niet panterprintje. Om over de kleuren nog maar te zwijgen. Frank vond zwart een beetje saai. Ik ben wel gecharmeerd van dat mooie afkledende ikkanhetnietgoedzien-zwart, dus het moest iets anders worden.

Echter, blijkbaar hebben de fabrikanten van hardloopkleding-voor-vrouwen één basisregel die ze hanteren.

Dameshardloopkleding moet ROZE en anders is het niet voor dames. Pfff, wat is er mis met een leuk geel streepje, of een fel oranje vlakje? En dus staat deze dame weer gauw buiten, de ogen knipperend om die schittering van dat felle roze uit de ogen te krijgen.

Uiteindelijk is het dan toch maar een saaie zwarte geworden. Na de hulp ingeroepen te hebben van de verkoopster, 'Ay, maatje 42? Geloof dat die allemaal verkocht zijn.' Yeah, right! En... 'Nee, een maatje 40 ga je uhhh...' zeg het maar gewoon, 'niet passen nee', trok ze toch een juist model maatje 42 uit een rek. En hij paste ook nog! Wederom net als in het échte leven, niet langer over nadenken, afrekenen en meenemen die hap.

En zo loop ik heerlijk in mijn nieuwe, driekwart saaie, maar oh zo slanklijkende en allesverhullende. zwarte hardloopbroek. Op naar veel fijne hardloopkilometertjes. Gaan we, als ik na de marathon tien kilo afgevallen ben, eens kijken naar een broek met een printje. In 2065...

*Tip 4: Alhoewel je schoenen je belangrijkste hardlopinstrument zijn, onderschat ook het belang van prettig zittende kleding niet. Dat ene labeltje gaat na 10km écht scheuren en dat elastieken randje gaat ook knellen.*

## Marathontraining 5 van 105

Ik zit nu in mijn 7 kilometer fase. Oftewel, ik moet een keer of negen achter elkaar 7 kilometer lopen. Eitje, zou je denken. Het lopen is dan ook het probleem niet. Maar zorgen dat het niet saai wordt wel. Want hoeveel routes van 7 kilometer kan je verzinnen?

Het rondje 'langs het bos' kan je tenslotte ook maar op twee manieren lopen; linksom en rechtsom. En dus ben ik maar eens gaan spitten in alle routes die ik het afgelopen twee jaar heb gelopen, met daarbij uiteraard de 7 kilometer afstand in het oog houdend. Wel grappig om dan te zien wat ik zoal allemaal gedaan heb. Vooral die 142.164 calorieën die ik in twee jaar tijd verbrand heb, en er net zo hard weer aangegeten heb, getuige mijn 'ik-loop-me-de-pleuris-maar-val-niet-af'-klaagzang.

Februari 2012 was mijn eerste registratie. Toen liep ik al een tijdje, maar had ik nog geen iPhone. Huh, heb ik ooit zonder gekund? Daarvoor was ik waarschijnlijk ook nog in de ontkenningfase. 'Nee, hardlopen ik? Nee joh, gewoon een paar keer, omdat het mooi weer is en omdat het kan.'

Ik geloof dat ik toen ook nog in een oude sportbroek liep die al tien jaar in de kast lag en ik ooit in een opwelling had gekocht 'omdat dat wel handig was om te hebben'. Ook liep ik op gympen die onder exact datzelfde voorwendsel gekocht waren. Nu ben ik natuurlijk aan het kijken voor professionele Hoka-schoenen, moet ik speciale broeken hebben en heb ik voor iedere andere weersomstandigheid een apart shirt. Maar ik dwaal af. Ach ja, die goeie oude tijd.



Al spittend door mijn registraties kom ik eigenlijk maar tot één conclusie. Ik ben een saaie loopster. Altijd hetzelfde rondje. Gelukkig doe ik niet altijd dezelfde afstand, waardoor er toch nog wat variatie in zit, maar als ik 7 km moet, dan zal ik mijn creatieve brein moeten gaan aanspreken om iets anders te verzinnen.

Er zat één verrassing tussen, waarschijnlijk in een vlaag van verstandverbijstering dat ik dacht: Weet je wat? Ik loop eens de hele andere kant op! Nou ja, met drie routes moeten we er toch wel doorheen komen, denk ik dan maar. Gaan we over drie weken wel spitten voor de 10 kilometerroutes.

*Tip 5: Als je al wat langer loopt ken je je routes wel uit je hoofd. Maar probeer af en toe ook eens wat anders. Afstanden en routes zijn makkelijk te plannen via de diverse hardloopp programma's, of anders via sites als [www.afstandmeten.nl](http://www.afstandmeten.nl) of [www.looptijden.nl](http://www.looptijden.nl). En als dat niet kan, probeer kleine variaties uit op je bestaande routes, dan loop je weinig risico dat je te ver loopt maar kan je je rondje uitbreiden van bijvoorbeeld 7 km naar 10 km.*

## Marathontraining 6 van 105

‘Ga je nu 105 trainingsloggen schrijven?’ Uh, ja dat is inmiddels wel de bedoeling. Alhoewel ik eerlijk moet zeggen dat ik een vergelijking met de marathonkilometers niet helemaal kan ontkennen. Het zijn er wel veel.

Maar aan de andere kant leidt het ook wel een beetje af om mijn gedachten erover neer te tikken. Het geeft jou aan het in feite soms best saaie lopen. En als je iets doet, moet je het goed doen, nietwaar? En dus ziet Frank het ook wel zitten, dat boek. De titel staat wat mij betreft al vast. ‘Op weg naar de marathon’. En dan als subtitel ‘...in 105 trainingen’. Of zoiets.

Puntje van kritiek dat ik al wel gekregen heb. ‘Ik lig helemaal dubbel om je stukjes, maar hoe verliep nou je trainingsrondje?’ Ach mensen, dat is toch hartstikke saai om te lezen? Maar ja, u vraagt en wij draaien. Dus daar komt ‘ie dan.

Vandaag lekker gelopen. Ik begin al weer helemaal in het ritme te komen van drie keer lopen per week, dus na lekker uitgeslapen te hebben en het ene verloren regenbuitje van de dag afgewacht te hebben, duw ik een halve banaan in mijn mik en ben lekker met Frank aan de wandel gegaan. Omdat ik langzaam mag/moet lopen kunnen we lekker kletsen onderweg. Kan ik gelijk wennen aan het lopen zonder muziek, want dat houden mijn oplaadbare oortjes toch niet vol op de grote dag. Die zijn binnen die 5,5 uur écht leeg.

5,5 uur. Ga ik écht 5,5 uur achter elkaar hardlopen? Dan spoor je toch niet? Volgens mij moet ik er maar niet te lang over nadenken, alhoewel ik bang ben dat dit thema nog veel vaker terug gaat komen in de 99 trainingen die nog volgen. Voorlopig zijn het nog 'korte' stukjes en heb ik na volgende week mijn eerste blaadje 'volgelopen'.

Ik heb acht blaadjes met het hardloopschema, en ik kruis braaf als een klein meisje dat bijna jarig is en dan een pony krijgt ('ah toe, mag het, mag het, mag het?'), elke dag het hokje af tot aan de grote dag. Voor de goede orde, ik heb dus écht acht blaadjes!

Voor nu hebben we ons ontbijt weer verdiend, en ja, daar zaten lekkere croissantjes en broodjes tussen. Ik heb sowieso een koolhydraatrijk weekend achter de rug. Morgen gaan we weer gezond doen. En om nog een beetje drama aan het trainingsverhaal toe te voegen; gisteren liep ik een blaar op met het paardrijden, en die is met het lopen weer open gegaan. De pleister die ik er uit voorzorg op geplakt had was te klein.

Zwaargewond natuurlijk, sok doorweekt, schoen vol bloed, Frank flauwgevallen (die kon het niet meer aanzien), ambulance gebeld en op een brancard afgevoerd. Ze zijn nu aan het beslissen of mijn voet eraf moet. Gebeurt natuurlijk niet, anders hebben we geen verhaal meer. Maar wordt vervolgd...

*Tip 6: Lijkt een marathon een onmogelijke lange afstand? In het begin lijkt dat inderdaad zo, maar je groeit er vanzelf in. Focus je dus op je eerstvolgende lange duurloop en niet op die 42 km.*

## Marathontraining 7 van 105

Heel even, héél even maar, heb ik het geluukmomentje ervaren dat ik vanavond 'vrij' zou zijn. Maar helaas, Frank keek me al met grote ogen aan en wees mij op het feit dat ik vandaag ook gewoon moest lopen. De verwarring was ontstaan omdat ik mijn strakke schema op allerlei mogelijke manieren aan het omgooien ben, om het in mijn drukke leven in te passen.

Heb ik het schema vastgesteld op drie keer per week op dinsdag, vrijdag en zondag, omdat er op woensdag en zaterdag paardgereden moet worden en ik die twee andere dagen opgeofferd heb aan de sportschool, heb ik dat stramien natuurlijk nog helemaal niet gevolgd. Op zondag had ik alsmaar andere dingen te doen, dus ging ik op maandag of zaterdag lopen, en op dinsdag had ik nog de Bootcamplessen, dus dan is ook nog lopen een beetje veel. En omdat ik nu toevallig gisteren wél heb gelopen terwijl het geen 'loopdag' is dacht ik dat ik pas dinsdag weer hoefde en vandaag 'vrij' had. Niet dus. En dan is het ook nog aan het regenen. Duuuuuus...

Met een diepe zucht trek ik mijn kleding aan en vertrek onder zachte, maar resolute drang van Frank. Anders mag ik geen kruisje zetten op mijn schema. En dat kan natuurlijk niet. Dan raken mijn autistische trekjes van slag. Het is wel lekker als ik bezig ben en geeft voldoening als ik klaar ben, maar mijn luie ik zal niet ontkennen dat bankhangen ook een erg prettige bezigheid is.

Vanaf volgende week is de Bootcamp in elk geval afgelopen en kan ik gewoon op dinsdag gaan lopen. Gaan we maandag gezellig aan Pilates beginnen. Krijg je een mooie platte stevige buik van. Zeggen ze... Dat weekend dan alleen nog even mijn Ruiterbewijs-examen doen voor het paardrijden en dan kan ik hopelijk wat strakker mijn schema blijven volgen. Die week vakantie eind oktober niet meegerekend dan. Ik moet nog verzinnen wat ik dan met mijn zondagloopje ga doen.

Pfff, het gaat een lange winter worden!

*Tip 7: Trainen voor een marathon kost tijd. Hou daar rekening mee, maar zet er niet alles voor opzij. Een vrije avond inlassen is ook belangrijk om het vol te houden.*

## Marathontraining 8 van 105

‘Schrijf je niet meer?’ kreeg ik als verwijt van de week. Jawel, maar een trainingslog schrijf je alleen als je traint nietwaar? En ja, de laatste keer was inderdaad alweer afgelopen maandag, nu drie dagen geleden. En vandaag nog even snel voordat ik afrij naar een verjaardagsborrel in Scheveningen.

Deze keer alleen gelopen, omdat Frank duikles moet geven. En dat loopt toch anders. Niet beter of slechter, maar gewoon anders. Met Frank loop ik zonder muziek, zijn we aan het kletsen (nou ja, hij praat, ik luister) en gaat het ongemerkt voorbij. In mijn eentje heb ik muziek en kom ik in een soort bubbel waarbij ik vaak afreis naar een andere planeet waar ik dan mijn zonden overdenk. Vandaag besluit ik echter iets anders te doen en speel denkbeeldig het hardloopspel van de Wii Fit tijdens het lopen. Het wat? Het hardloopspel van de Wii Fit. Vroeger veelvuldig getraind in mijn huiskamer.

Hardlopen in je huiskamer. Hoe dat er uitziet? Ken je die filmpjes van een hond of kat die als een dolle om een eettafel heen racet? Ja? Nou, ongeveer dat dus. En ja, zo ben ik begonnen met hardlopen, en nee, daar schaam ik me niet voor. Nou ja, misschien een klein beetje dan. In elk geval is 5 km op de Wii Fit toch wel iets anders dan 5 km buiten, dat zal ik eerlijk toegeven. Maar goed, het spelement zit hem erin dat je tijdens het lopen op het scherm (je ziet je poppetje hardlopen door een landschap) allerlei ‘mensen’ en dingen tegenkomt, en aan het eind moet je vragen beantwoorden over wat je gezien hebt om te kijken of je goed hebt opgelet. En dát heb ik dus gedaan onderweg tijdens mijn rondje buiten.

En wat kóm je dan zoal tegen? Een meisje dat nét iets dikker is dan ik, waar ik achter wilde lopen maar die ik na 200 meter toch heb ingehaald, een paar jongens op een skateboard, een hardlopende man in volledig trainingspak met een heel grote snor, een dikke vrouw op een scootmobiel die niet opzij wil gaan, twee lieve jongens die erg hun best doen om niet op te vallen, twee oudere vrouwen die zichzelf fotograferen op de brug, een jongen die met oordopjes op de fiets aan het bellen is (dat er nog steeds raar uit blijft zien), een vrouw in een oudgele broek met eenzelfde kleur trui aan (waar háál je het vandaan), een moeder die een onwillig kind de Lidl in trekt, een RET-servicecentrum (hé, zit dat hier?), een nieuwe oogkliniek, een jonge knul met een groot pak wc-papier, een man met een zware AH-tas die moeilijk loopt, een kapotte ijskast, de Willemsbrug afgesloten vanwege een evenement waardoor ik moet omlopen, opnieuw de man met de heel grote snor en uiteindelijk een open brug dertig meter voor de 'finish'!

En dat allemaal terwijl Bronski Beat zingt dat de boerenjongen weg moet rennen, Rammstein oorlog voert tussen de lakens, Patrick Hernandez geboren is om te leven (wie niet?), Scooter in mijn oor schreeuwt dat de zomer oneindig is, Metallica naargeestig op zoek is naar iets om te kunnen vernietigen en AC/DC het laat donderen om kracht bij mijn irritatie te zetten omdat ik moest omlopen. En zo heb ik dan toch weer lekker gelopen vandaag, ondanks dat ik me eigenlijk een beetje lui voelde. En nog niet eens langzamer dan met Frank. Zondag moet ik ook alleen lopen. Ben benieuwd wat we dan allemaal weer tegenkomen. Nu op weg naar die borrel, die heb ik wel verdiend.

*Tip 8: Wordt het lopen een beetje saai, kijk dan goed om je heen wie en wat je zoal tegenkomt. Je bent weer thuis voordat je het in de gaten hebt.*

## Marathontraining 9 van 105

*Voor iedereen die wil gaan hardlopen, hierbij tip nummer 9: Hardlopen en een wild weekend gaan slecht samen!*

Vrijdagavond nog braaf mijn trainingsrondje gelopen, maar daarna was de beer los. Eerst een verjaardagsborrel in Den Haag en dus gelijk al laat naar bed na een week hard werken. Zaterdagochtend vroeg op om paard te kunnen rijden, van daaruit door naar de BBQ van Souldivers (na de eerste aanval van 'geen zin wil instorten op de bank' overwonnen te hebben), en een duikje gemaakt en toen racen naar Delft voor een bruiloftsfeest.

En dan drink ik nog niet eens alcohol. Wel een beetje uitgeslapen, maar voor vandaag stonden er twee dingen op het programma. Hardlopen en een extra privéles springen, want ja, dat examen voor het Ruiterbewijs komt er ook aan volgende week. En dan heb ik het niet eens over het feit dat ik ook nog theorie moet leren, maar goed. Met een duf hoofd opgestaan en opnieuw voor keuzes en dilemma's komen te staan. Want wat ga ik eerst doen?

Als ik eerst ga lopen, ben ik natuurlijk extra moe voor het springen, en dat is eigenlijk geen goed plan. Maar als ik eerst ga springen moet ik daarna nog gaan lopen en is mijn zondag alweer voorbij. En aangezien ik lopen nog steeds als een noodzakelijk kwaad zie (dat meestal wel lekker is, maar vooral nog steeds een doel dient), maakt het de keuze lastig. Wat dat betreft is het net als werken, prima om te doen, maar vooral voor een bepaald doel, en als ik dat vanaf morgen nooit meer hoefde te doen en ik het doel op een makkelijkere manier kon halen, dan hoefde ik daar niet lang over na te denken. Sorry mensen, ik ga het niet mooier maken dan het is.



Uiteindelijk wint mijn luie ik met het vooruitzicht om na het springen op de bank te kunnen ploffen het van de kans dat ik met mijn reet in iets heel anders plof omdat ik van mijn paard pleur. De manege kennende zal ik toch geen hoge sprongen maken vandaag. Ik ga dat het luiheidsparadox noemen. Heel druk zijn of heel hard werken om lui te kunnen zijn! En daar ben ik een meester in. Tenslotte eet ik ook eerst altijd mijn groente en bewaar mijn vlees voor het laatst omdat ik niet van groente hou.

Hoppakee, een banaan naar binnen gepropt en mijn spullen aangetrokken. Het weer zag er goed uit, en ondanks de eerste 'chill' toen ik naar buiten stapte heb ik het vóór de eerste kilometer alweer warm gekregen en voelde de zon op mijn bol branden. Ik had vandaag geen enkele moeite om de aanbevolen langzaamheid aan te houden. Althans dat dacht ik, want achteraf bleek dat ik juist sneller dan normaal gelopen had. Nee, ik snap ook niet hoe dat kan. Misschien wilde ik onbewust snel klaar zijn. Dat AC/DC begon met zijn 'Highway to hell' was niet echt motiverend maar ik wist de knop om te zetten en dacht aan dat blokje hout dat ik op de zaak heb staan met de mooie woorden 'The journey to a 1000 miles begins with a single step'. Zo, gelijk maar even de wijsheid van de week de wereld in geslingerd.

Onderweg weer veel hardlopers tegengekomen, minstens dertig. Op zich ging het lopen verder wel oké, ik heb een 'makkelijke' route genomen waar ik verder niet over na hoefde te denken en de film in mijn hoofd op 'Afspelen maar niet opslaan' gezet. Geen flauw idee dus welke muziek ik gehoord heb, wat ik gezien heb of hoe het ging. De laatste kilometer was dan wel weer vermoeiend, maar mijn supermotivatiehardlooptje kwam voorbij om me erdoorheen te trekken ('She's a maniac, maniac, everybody says she's crazy'). Na mijn ontbijtje mag ik me alweer gaan aankleden om voor de vierde keer richting Den Haag af te reizen dit weekend. Morgen weer aan het werk. Lekker rustig.

*September*

## Marathontraining 10 van 105

Joepie, ik ga een nieuwe trainingsfase in! Heb ik tot nu toe de voorbereidende fase gehad, waar ik niet te hard mocht gaan en vooral moest blijven dribbelen, met de motiverende woorden 'je gaat nog vaak genoeg intensief trainen' – Wat? Ik vond het nu al aardig intensief; drie keer per week 7 kilometer lopen! – , ga ik nu naar de uitgebalanceerde training. Of zoals ze het uitleggen: 'wissel je een hoger tempo af met langere afstanden waardoor een mooie combinatie van duur- en snelheidsoefeningen ontstaat, waarmee je je lichaam voorbereidt op de specifiekere fasen later in het schema.'

Met andere woorden, als je dacht dat je het nú al zwaar vond, think again, het wordt nog véél zwaarder. Maar alhoewel ik nooit zwanger ben geweest denk ik dat het ongeveer vergelijkbaar zal zijn in de zin dat je er wel in zal groeien. Met de marathon als de bevalling. Het enige verschil is dat ik na een week weer van alle ongemakken af ben. Die kinderen daarentegen...

Een nieuwe trainingsfase en een nieuwe maand. En dus is mijn eerste blaadje vol met kruisjes en mag ik naar een nieuw blaadje met nog allemaal blanco vakjes. 1 down, 7 to go. Deze fase duurt 2,5 maand, voordat we naar de snelle fase gaan. En volgens mij mag ik daar zelf wijzigingen in gaan aanbrengen, want dan moet ik wel sneller lopen, maar er zit niet echt intervaltraining in. Niet dat ik daar nou zo'n fan van ben, om het maar zacht uit te drukken. Maar goed, dat zien we dan wel weer.

September betekent overigens ook dat ik gisteren begonnen ben met Pilates. Man, man, man! Als we het nu tóch over martelen hebben! Was Bootcamp een walk in the park. En dan was dit pas de introductieles. Maar ultragoed voor mijn corestabiliteit, en die heb ik wel nodig met die zwakke plek in mijn rug. Daar ben ik dan toch wel het meeste bang voor, dat mijn rug het niet houdt. Voorlopig vandaag maar weer 7 km gelopen, samen met Frank. Rondje rond de plas. Ik voelde de vermoeidheid wel in mijn benen, maar al kletsende kom ik dan toch wel in het ritme. Ik 'moet' morgen weer, misschien dat ik dan iets anders ga doen.

*Tip 10: Sommige schema's gaan alleen maar uit van duurlopen. Toch is het niet onverstandig om af en toe een intervaltraining in te lassen, bijvoorbeeld één keer in de twee weken. Naast de variatie helpt het je ook om je uithoudingsvermogen op te krikken, je wordt er sneller van en je verbrandt meer vet.*