

Mijn Eerste Marathon

Michael Brinkhof

Rotterdam 12 april 2015

Inhoud

Voorwoord	4
De eerste stapjes	6
Sierpijn	10
Warming up	13
Wat wil ik?	18
Hardlopen op je hartslag	21
De opbouwende fase	23
Interval training	27
1e doel bereikt	29
Rustmomenten	31
Wat is het volgende doel	33
Voeding	36



De halve marathon	40
Afvallen	45
Het buitenland lonkt	47
Uitrusting	53
De wens van de gedachte	62
De voorbereiding	65
week 1	66
week 2	68
week 3	70
week 4 en 5	72
week 6	74
week 7	76
week 8 en 9	78
week 10	79
week 11 en 12	81
week 13	82
week 14 en 15	84
week 16	86
week 17	87
week 18	88
week 19	89
week 20 Rotterdam Marathon	91



Voorwoord

Een flink aantal jaren belemmerde mij een hernia tussen de vierde en vijfde ruggenwervel de dagelijkse gang van zaken. Niet dat ik er alle dagen last van had maar regelmatig gaven pijscheuten aan dat de lichamelijke kwaal toch echt nog wel aanwezig was. Eén verkeerde beweging of het aantrekken van de schoenveters kon al reactie opleveren waardoor ik soms weken achtereen pijn voelde. Meerdere afspraken met een fysiotherapeut bleken zinloos tot het moment dat een manueel therapeut mij adviseerde te gaan hardlopen, puur om de massa tussen de wervels in beweging te krijgen waardoor een sneller herstel zal plaatsvinden. Het feit dat ik hardlopen niet als prettige bezigheid beschouwde is de reden geweest dat ik dit heel graag nog even wilde uitstellen tegen het advies in van de therapeut. Echter een paar maanden later, op vakantie in Spanje, voelde ik mij gedwongen om de eerste stappen wel te nemen mede ook om het feit dat de weegschaal ondertussen 108 kilogram aangaf en mijn sixpack zich verschulde achter een massa van buikvet.

Dat ik me vier jaar later vrijwillig zou inschrijven voor de marathon van Rotterdam had ik op dat moment natuurlijk nooit voor mogelijk gehouden maar dat het mogelijk is heb ik bewezen en dat feit, de ervaringen en de weg er naar toe wil ik graag met je delen. Wat ik ook met je wil delen is het feit dat hardlopen leuk is om te doen, dat het lichaam er gezond

van wordt en dat het leven er een stuk vrolijker gaat uitzien, niet alleen maar voor jezelf maar ook voor je omgeving.

Dit boek heb ik speciaal voor jou geschreven in de taal zoals een amateur hardloper het spreekt en beleefd, die het belangrijk vond een marathon voor zijn vijftigste levensjaar te lopen en niet vanuit een professionele gedachte met ontembare prestatiedrang. Uiteindelijk was uitlopen het doel maar wel onder het motto:

“Bezint voor ge begint maar stel het vooral niet uit tot morgen!”

Michael Brinkhof

De eerste stapjes

Het was dus die bewuste dag in Spanje dat ik mij realiseerde dat het zo niet verder kon. Deze conclusie werd trouwens ook al regelmatig getrokken door mijn huisarts die je trouw bij elk bezoek ook nog even controleert op bloeddruk, hartslag cholesterol etc., waarvan je op je klompen wel kunt nagaan dat dit ook niet altijd helemaal op orde was, ik werd er dus mee geconfronteerd. Tot overmaat van ramp kon je mij met een lichaamslengte van 189 cm en het gewicht van 108 kg volgens een vastgestelde rekenmethodiek ook nog eens scharen onder de obesitas patiënten. Ondanks het feit dat hartfalen een familiekwaaal betreft en diverse familieleden al zijn overleden door hartfalen, drong het nog steeds niet tot mij door dat een regelmatig en gezond leven wel eens zou kunnen bijdragen aan een langer gelukkig leven. Nee, integendeel van hard werken ga je niet dood was het motto. Naast dagen van gemiddeld 12 uur arbeid vervulde ik ook nog eens diverse functies in besturen van de golf,- en voetbalclub zodat je feitelijk nooit aan actieve beweging en de bijbehorende rust toekwam. Daarnaast ben ik ook een persoon die slecht nee kan zeggen en dus altijd voor een ander klaar sta, geen slechte eigenschap overigens, maar in zo'n leefpatroon niet echt verstandig. Een hernia, hoge bloeddruk, te hoge cholesterol, lange werkdagen, geen rust kun je gerust samenvatten als een risicofactor in de hoogste categorie. Niet dat ik me echt slecht voelde maar dat zullen

de meeste mensen gezegd hebben die plotsklaps levenloos neervielen of niet meer wakker werden vanuit de nachtelijke rust.

Kortom, op naar de eerste de beste sportzaak voor de aanschaf van een sportbroek, een shirtje en een paar professionele loopschoenen, aan het materiaal mocht het tenslotte niet liggen, ik was er klaar voor!



Dat jaar op de camping was ik in het goede gezelschap van een aantal trouwe hardlopers die ondertussen al ruime ervaring hadden in diverse duurlopen en deze ervaringen graag met me wilden delen. Nou moet ik wel zeggen dat dit niet altijd serieus bedoeld was maar het zou niet eerlijk zijn geweest als ik het niet als stimulans zou gebruiken zo snel mogelijk op hun niveau mee te draaien. Aangezien de temperaturen in Spanje overdag bedoeld zijn om op het strand te liggen, besloot ik toch de eerst volgende ochtend vroeg uit de veren te gaan om de eerste stapjes te gaan zetten. Zo gezegd, zo gedaan, wakker op 06.30, tenue aan en

lopen maar. Zo snel als mogelijk richting de poort de camping af, echter halverwege moest ik al tot de conclusie komen dat ik deze poort, zo'n 300 meter van de tent, niet zou gaan halen en dat was natuurlijk een geweldige aderlating, althans hier had ik op voorhand als rasoptimist geen rekening mee gehouden. Daarbij moest ik al vrij snel tot de conclusie komen dat ik een hele lange weg te gaan had eer ik mij zou kunnen aansluiten bij het eerder genoemde goede gezelschap van ervaren hardlopers. Nou moet ik ook wel heel eerlijk toegeven dat ik altijd een bloedhekel heb gehad aan doelloos hardlopen, niet alleen omdat het risico bestond dat je er moe van werd maar sowieso zag ik er het nut niet van in en had er trouwens ook niet het benodigde atletische lichaam voor. Toch maar doorzetten want stel je voor dat je op de camping gezien wordt en dat je aan het wandelen bent met hardloopschoenen aan. Na een redelijke martelgang en ver buiten mijn adem haal ik de poort en glijp ik naar buiten de wijde wereld in. Dit is het moment waarop ik kan gaan wandelen en niet meer gezien wordt, althans dat dacht ik, want al snel word ik ingehaald door een hardloper die nog zeer fit oogt en mij op vriendelijke toon "goede morgen" groet. Shit, ook nog een landgenoot en wat zal hij wel niet gedacht hebben, nog maar net de poort uit en nu al wandelen? Ja hoor, daar kwam al snel een tweede looper in het kielzog dus haastte ik mij weer in een dribbelpas om niet weer op dezelfde wijze geconfronteerd te worden met de gedachtegang van slecht en ongemotiveerd gedrag. Ik kon trouwens al vrij snel tot de conclusie komen dat het een normale gang van zaken is dat veel hardlopers in warme

landen s' ochtends vroeg gaan lopen want de één na de ander passeerde mij, sterker nog, ze kwamen zelfs al terug. Je kunt wel nagaan dat deze dribbelpas ook maar van korte duur was en uiteindelijk besloot ik na nog eens 10 minuten wandelen weer koers te zetten richting de tent. Hard gelopen heb ik overigens in dit traject niet meer en dat gaf me geen behaaglijk gevoel, ik had er tenslotte meer van verwacht. Uiteraard moest ik mij bij terugkomst nog wel verantwoorden op de reactie "nu al terug". Ja zo'n eerste keer moet je jezelf niet forceren, je moet er tenslotte wel lol aan houden, toch?

Ondanks het feit dat die eerste stapjes in eerste instantie een teleurstellende start bleken te zijn, wat in gedachten het begin van een sportieve carrière zou worden, merkte ik na de verfrissende douche en goed ontbijt dat er toch wel wat van tevredenheid heerste. Mijn gedachten gingen in ieder geval wel uit naar "hoe nu verder". Doordat ik me nog redelijk fris en monter voelde realiseerde ik me ook dat ik door de afwisseling van hardlopen en wandelen niet teveel van mijn lichaam hard gevergd en dat voelde best prettig. Natuurlijk is het zo dat als je een aantal dagen je nauwelijks kan bewegen door de spierpijn de lol er gauw afgaat en je er weer tegen opziet om de stoute hardloopschoenen weer aan te trekken. Vanaf dat moment wist ik het zeker, hardlopen moet je langzaam opbouwen, niet alleen om er plezier in te houden maar zeker ook om blessures te voorkomen. Schaamte kennen we niet meer, iedereen is op deze manier begonnen, dat kan haast niet anders!

Spierpijn

Vanuit eerdere sportervaringen weet ik dat spierpijn in de meeste gevallen een paar dagen duurt. Spierpijn wordt veroorzaakt door lichte beschadigingen in het spierweefsel en feitelijk moet je spierpijn zien als een beschermingsmechanisme om te voorkomen dat je de spieren niet weer direct zwaar gaat belasten. Het lichaam wil zich namelijk weer herstellen om de volgende training aan te kunnen. Als je de spieren voldoende rust gunt om te herstellen zal de inspanningscapaciteit toenemen waardoor op een later tijdstip dezelfde inspanning gemakkelijker gaat. Spierpijn ontstaat over het algemeen pas na 24 tot 48 uur waarna het langzaam weer verdwijnt. De duur valt en staat overigens met de intensiteit van je uitgevoerde training. Hoe zwaarder de training, hoe langer de spierpijn aanhoudt. Hoewel ieder mens verschillend is en anders op deze theorie zal reageren dien je deze gegevens wel degelijk mee te nemen in je opbouwschema. Heb je dan toch spierpijn, zorg dat je in beweging blijft. De ervaring leert dat spierpijn minder pijnlijk aanvoelt als je de spier licht blijft belasten. Blijf dus niet in de stoel zitten maar ga lekker een stukje wandelen en zorg dat je voldoende water drinkt om de afvalstoffen in je lichaam af te voeren.