

De Hemel
De Hel
De Triathlon!

De Hemel
De Hel
De Triathlon!

Ardy Felius

Schrijver: Ardy Felius
Coverontwerp: Wendel Felius
ISBN: 9789402149067
2^e herziene uitgave
© Ardy Felius
www.triatfifty.nl
E-mail: info@triatfifty.nl

Voor mijn moeder

Mijn trouwste supporter die onvermoeibaar present is bij al mijn grote uitdagingen.

Zij was erbij toen ik mijn eerste marathon liep en zij was er, inmiddels op vijfenzeventigjarige leeftijd, bij toen ik mijn laatste marathon liep.

Ondanks dat het haar nagenoeg dezelfde inspanning kost als mij, is zij keer op keer prominent aanwezig.

Aangezien het doorgaans om de grotere evenementen gaat, heeft zij zich meer dan eens, met paraplu en handtas, een weg door het publiek moeten vechten om een plekje vooraan de dranghekken te veroveren.

Desnoods hield zij daar vervolgens uren stand om mij, in een paar seconden tijd, te zien passeren, een flesje drinken te geven en een bemoedigend 'Hou vol Ar' toe te roepen.

Van Rotterdam tot Kopenhagen. Geweldig ma, bedankt.

Bedankt voor meer dan dertig jaar trouwe support.

Ik hou van je.

1. De eerste kilometers

De eerste kilometers waren zwaar, loodzwaar! Het was 1985 en de dienstplicht bestond nog in Nederland. Elke gezonde jongen van negentien jaar werd opgeroepen ter verdediging van Koningin en vaderland. Zo ook ik.

In mijn geval betekende dit, dat ik er financieel dik op achteruit zou gaan. Ik werkte in die tijd namelijk als kok in Restaurant Plaswijk, één van de restaurants van de vermaarde familie van der Valk. Niet dat zij zo goed betaalden, in tegendeel, maar door het hoge aantal werkuren kwam ik toch met een aardig zakcentje thuis.

Ik had dus helemaal geen zin in de dienstplicht. Ik vond het zinloos en vreselijk zonde van mijn tijd.

Op deze leeftijd was ik nog wanhopig op zoek naar mijn eigen identiteit en ik dacht mij wel te kunnen identificeren met de zogenaamde principiële dienstweigeraars. Ook wel ‘geitenwollensokken rockers’ genoemd. Echter deze onzekere puber, compleet met puistenkop, had niet het lef om daadwerkelijk dienst te weigeren. Achteraf dank ik God op mijn blote knietjes, want de dienst is het beste wat mij ooit is overkomen! Ik verveelde mij namelijk kapot, en daardoor heb ik iets ontdekt wat mijn leven voorgoed heeft veranderd: *hardlopen!*

Bij de keuring had ik mijn voorkeur uitgesproken voor de Koninklijke Luchtmacht. Niet dat ik het verschil tussen de diverse disciplines wist, maar negentig procent van de dienstplichtigen ging naar de Landmacht, dus wilde ik naar een ander onderdeel. Ik werd geplaatst bij het 422 squadron op de Militaire Vliegbasis Welschap, in Eindhoven. Ik rookte (niet fanatiek maar ik vond het wel stoer), ik dronk een biertje en hield van lekker eten. Hierdoor vertoonde mijn lichaam de uiterlijke kenmerken die daar onlosmakelijk mee verbonden zijn en van enige conditie was geen sprake.

Nu zat ik wel bij de Luchtmacht, maar ik was natuurlijk nog geen piloot! Om toch enig aanzien te verwerven besloot ik dan maar parachutist te willen worden. Daar dit absoluut niets met mijn functie van doen had, zou de dienst niet in deze specifieke opleiding voorzien. Ik was dus aangewezen op een burger para-opleiding. Inmiddels had ik van een sergeant uit het squadron, die ook para was, begrepen dat sterke benen noodzakelijk zijn om de harde landingen te kunnen opvangen. Dit gegeven, mijn bierbuik, de slechte conditie en de verveling waren voor mij voldoende redenen om het roer rigoureuus om te gooien.

Het was op een regenachtige, doordeweekse avond dat mijn ouders mij stomverbaasd aanstaarden terwijl ik, in de meest sportieve outfit die ik in mijn garderobe had kunnen vinden, voor hen stond en de inmiddels legendarische woorden sprak: ‘Ik ga even hardlopen!’

‘Dat waait wel weer over’, zullen zij waarschijnlijk gedacht hebben. Maar dat hadden zij mis. Het ging nooit meer over.

Hun verbazing was logisch, want ik had nog nooit eerder iets sportiefs aan de dag gelegd. Als mijn leeftijdgenootjes op de lagere school tikkertje deden of iets dergelijks, dan ging ik er op een bankje naar zitten kijken. Als tiener heb ik mij nog wel eens laten verleiden om lid te worden van een voetbalclub, omdat dit nu eenmaal verwacht wordt van jongens in die leeftijd. Maar ik was altijd blij als ik op de reservebank zat. Aangezien mijn teamgenoten ook blij waren als ik op de reservebank zat, duurde mijn voetbalcarrière niet heel lang.

De kreet 'ik ga even lopen' is nu, ruim dertig jaar na dato, nog steeds een vaak repeterende tekst. Regelmatig laat ik een briefje achter met deze woorden, om mijn vrouw of kinderen te laten weten waar ik uithang. En dat 'even' varieert dan van twintig minuten tot soms wel drie uur.

Ik begon zomaar hard te lopen, zonder enige ambitie. Een beetje afvallen en mijn conditie verbeteren was het doel. Op de luchtmachtbasis lag een onverhard crossparcours, waar ik op een paar oude tennisschoenen mijn rondjes begon te draven. In beginsel was het zwoegen maar al snel begon ik er plezier in te krijgen. Ik liep het rondje van vier kilometer, niks meer en niks minder. Ik boekte progressie en de motivatie steeg. Op een gegeven moment begon mijn lichaam te reageren op die vreemde inspanningen en de eerste tekenen van gewenning werden zichtbaar. Ik ging wat makkelijker lopen en kon gestaag in één tempo door blijven gaan. Het vier kilometerrondje werd dagelijkse routine en als vanzelf liep ik het, op een mooie dag, twee keer achter elkaar! Mijn hemel, wat gebeurde er met mij?

Nu moest ik toch maar eens voorzichtig iets met een stopwatch gaan doen. En ja hoor, na verloop van tijd bleek ik daadwerkelijk in staat om hetzelfde rondje wat sneller af te leggen. Of eigenlijk: minder langzaam! Ik kon meer inspanning aan, terwijl dezelfde belasting juist minder inspanning kostte. Dubbele winst dus. Wauw!

Iemand vertelde mij dat ik op speciale hardloopschoenen nog veel harder zou kunnen lopen. Naïef als ik was, nam ik dat voor waarheid aan en besloot tot de aanschaf hiervan over te gaan. Vol verwachting keek ik, na de eerste keer op die wondersloffers gelopen te hebben, op mijn horloge en ontdekte zwaar teleurgesteld dat het geen seconde uitmaakte. Ik besloot de schoenen toch te houden want, eerlijk is eerlijk, het liep wel veel lekkerder dan mijn oude tennisschoenen. Langzaam verloor ik een paar pondjes, ik stopte zelfs met roken en kreeg er echt schik in. Geen dag sloeg ik over. Ik begon conditie te krijgen. Man wat een ontdekking! Er ging een wereld voor mij open. Wat een mooie beloning voor mijn inspanningen. Ik was geen snelle loper en van enig talent was absoluut geen sprake. Met doorzettingsvermogen en wilskracht komt een mens toch een heel eind.

Dat ik mezelf vrijwillig voor een hardloopwedstrijd zou inschrijven had nog nooit iemand voor mogelijk gehouden. Maar het ging echt gebeuren. Op enig moment werd er een crosscompetitie georganiseerd op *mijn* parcours.

Alsof het de gewoonste zaak van de wereld was schreef ik mij in. Waar kwam dat zelfvertrouwen toch ineens vandaan? De onzekere puber begon enigszins te veranderen. Ik kreeg het lef en misschien zelfs wel de behoefte, om mezelf met anderen te meten.

Deze crosscompetitie bestond uit vier wedstrijdjes. Ik was alle vier de keren aanwezig en noteerde daardoor al meer punten dan de atleten die één of meer keer verstek lieten gaan. Maar er gebeurde nog iets wonderlijks: op 24 januari 1986, het was de derde race, kwam deze ex-bierbuik als eerste over de finish!

Gekker nog, dat flikte ik op de vierde race nogmaals. Wederom knokte ik mezelf naar de eerste plaats.

Of het allemaal nog niet genoeg was, werd ik ook nog kampioen 'overall'.

En dat op mijn eerste krachtmeting! Wat een geweldige stimulans.

Als ik nu terugkijk naar de tijden die ik toen liep, dan moet er toch iets van aanleg in hebben gezeten. Ik liep namelijk iets meer dan veertien minuten over die vier kilometer. Dat is niet slecht. Al heb ik achteraf mijn twijfels over de lengte van het parcours. Vanaf dat moment hield ik een logboek bij en noteerde alles wat ik liep.

Inmiddels trainde ik niet meer alleen op de vliegbasis, maar begon ik ook thuis in Rotterdam wat routes te verkennen. Rondje Kralingseplas werd één van mijn favorieten. Goed voor zo'n dertig minuten plezier. Net als op mijn crossparcours, liep ik ook dit rondje plotseling twee keer. Dat was de eerste keer in mijn leven dat ik een vol uur hardliep. Ik was helemaal gesloopt maar zo trots als een pauw.

In de weekenden verdiende ik wat bij in een café-restaurant, waar de barman, René, ook pas het hardlopen had ontdekt. Deze idioot daagde mij uit om een halve marathon te lopen. In een vlaag van verstandsverbijstering nam ik die uitdaging nog aan ook.

Zo gebeurde het dat ik op 22 maart 1986, net zes dagen twintig jaar oud, aan de start stond van mijn eerste halve marathon. Het was pokkenweer en het parcours was volledig fantasieloos. Stomweg heen en terug langs de Nieuwe Waterweg in Maassluis. Na het keerpunt hadden wij de wind vol tegen. En wind stond er! Regen trouwens ook. Ondanks de loodzware omstandigheden wist ik de afstand te slechten in een tijd van één uur en drieëndertig minuten. Zeer acceptabel vond ik zelf. Het begin was er.

Het ging allemaal te goed.

Ik liep te snel, te veel, te vaak, te ver en te hard. Kortom, ik was onervaren! Met als logisch resultaat, de eerste blessure: mijn achillespees was overbelast. Helaas heb ik deze blessure enigszins verwaarloosd, waardoor ik er de rest van mijn loopcarrière door word achtervolgd.

Ik herstelde snel en wist van geen ophouden. Nog geen vier weken later stond mijn volgende halve marathon alweer op de agenda.

Vlak voor mijn afzwaaien als dienstplichtig militair, nam ik deel aan het Militair Kampioenschap Halve Marathon, in Doorn. Een plaats die nog veel zou gaan betekenen in mijn toekomst.

Het was bloedheet die dag en het werd een loodzware race. Ik had wat last van mijn knieën en ik dacht dat het misschien een goed idee zou zijn om er zogenaamde ‘warmte pleisters’ op te plakken. Echter, een halve marathon is niet de afstand waarop je nu eens lekker kan experimenteren met zoiets. Als ik ergens spijt van heb gehad zijn het die pleisters. Ik dacht dat ze door mijn knieën heen brandden! Maar niet even stoppen om ze er af te halen natuurlijk. Met rokende knieën liep ik uiteindelijk anderhalve minuut sneller dan op mijn eerste halve marathon.

Op 17 mei 1986 ging ik, na veertien maanden dienstplicht, met groot verlof. Het uitkeuren gaf nog bijna een probleem, toen de arts constateerde dat mijn hartslag in rust, bijna gehalveerd was ten opzichte van veertien maanden geleden. Na drie keer opnieuw meten, vroeg hij voorzichtig: “Ben jij misschien veel aan sport gaan doen?”

Na mijn dienstplicht kwam ik opnieuw als kok te werken. Een leuke, maar gevaarlijke baan. Niet dat ze je voor je kop schieten of zo (toentertijd nog niet!), maar temeer omdat eten en drinken altijd in overvloed aanwezig zouden zijn. Bewust van dit gevaar en uit angst om dik te worden, besloot ik lid te worden van een atletiekvereniging. Het zou toch eeuwig zonde zijn als mijn opgebouwde conditie weer verloren ging. Ik had het lopen inmiddels zo leren waarderen, dat ik het niet meer wilde missen. Maar ik twijfelde of ik in mijn eentje de discipline op zou kunnen blijven brengen.

Zodoende werd ik lid van PAC, of voluit: Pro Patria Alo Combinatie. Een van de meest vooraanstaande atletiekverenigingen in Rotterdam.

2. Mijn eerste Marathon

Plotseling kwam er structuur in mijn training. En toen ging het hard.

Ik maakte veel uren als kok en het was zwaar werk. De dinsdag- en donderdagavond was ik echter altijd vrij, zodat ik bij de vereniging kon trainen. Ik ging echt met sprongen vooruit en liep veel wedstrijden. Met het scherper worden van de resultaten steeg mijn motivatie. De gezamenlijke trainingen waren gezellig, maar het verbaasde mij dat al die malloten maar over één ding konden praten, namelijk: *de marathon*. En dan op een manier, alsof het lopen daarvan de gewoonste zaak van de wereld is.

‘Die lui zijn gestoord’, dacht ik.

Die gestoordheid bleek al snel zwaar besmettelijk te zijn. En ik was niet ingeënt!

De trainingen en clubwedstrijden waren zo opgebouwd dat deze met een oplopend kilometrage, uiteindelijk toewerkte naar de marathon. Drie, vijf en tien kilometer op de baan. Vervolgens een paar crossen in het bos en een twintig kilometer op het strand. Dan een vijftientig en een dertig kilometer op de weg en als klap op de vuurpijl de marathon. Niks bijzonders voor de ervaren jongens!

Zoals gezegd wierpen de professionele trainingen haar vruchten af. Zo had ik inmiddels een wedstrijdtempo ontwikkeld van onder de vier minuten per kilometer. Zelfs op de langere afstanden hield ik dit vol. Samen met mijn schoolmaatje Marcel, die ik zo gek had gekregen om ook lid te worden van PAC, reisden wij heel wat wedstrijden af. Tot aan 'De Twintig van Parijs' toe. Marcel was nog iets sneller dan ik. Helaas raakte hij geblesseerd, terwijl ik gestaag de clubwedstrijden doorliep. De vijftientig kilometer ging in één uur en zevenendertig minuten en de dertig kilometer in één uur en achtenvijftig minuten. Dat is dus sneller dan vijftien kilometer per uur!

Zo kwam het dat ik als vanzelf op enig moment op de Coolsingel stond, wachtend op het startschot voor mijn eerste marathon. Vreemd, ik had die ambitie nooit gehad, het overkwam mij gewoon. Het was 17 april 1988. Het was heel erg warm en het was heel erg ver. Het voelde alsof ik doodging.

Als een zombie liep ik de marathon uit. Meer strompelend dan lopend noteerde ik een tijd van drie uur en drieëntwintig minuten. Tegenvallend ten opzichte van mijn tijden op de vijftientig en dertig kilometer natuurlijk, maar op een eerste marathon mag je geen verwachtingen hebben weet ik nu. Uitlopen, beleven en ervaren. Een marathon is iets bijzonders. Dat moet je leren en vooral respecteren. Er gebeuren onderweg onvoorspelbare dingen. Je maakt iets mee en beleeft verschillende fases. Het doet iets met je. Zowel lichamelijk als geestelijk. Mooi, bijzonder! Theoretisch had ik natuurlijk een tijd van rond de drie uur kunnen lopen, maar de marathon rekent af met theorieën.

3. Terug onder Hare Majesteits Wapenrok

Wat kan een mens veranderen! Waar ik de oproep voor mijn dienstplicht boos verfrommeld had en serieus met de gedachte speelde om dienst te weigeren, nam ik nu, nog geen vier jaar later, vrijwillig dienst bij een elite eenheid: 'Het Korps Mariniers'. Als beroepsmilitair wel te verstaan. Enthousiast gemaakt door mijn schoolmaatje en bloedbroeder Marcel de Jel, gaf ik de brui aan mijn kokslloopbaan en ging terug onder de wapenen.

Wat heeft het hardlopen met mij gedaan? Ik was veranderd van een rokende en bierdrinkende, dikke en onzekere puber, in een zelfverzekerde sportman. Een evolutie. Ik leek in niets meer op wat ik was geweest.

De mariniersopleiding was zwaar. Dankzij mijn opgebouwde conditie had ik er echter totaal geen problemen mee. Ik ontdekte steeds meer een andere ik. Van geitenwollensokken rocker (die ik nooit écht geweest ben) naar Marinier. Wat een uitersten. Hardlopen was inmiddels zo belangrijk voor mij geworden, dat ik het veelvuldig bleef doen. Ook tijdens de mentaal en fysiek zware opleiding.

Ik had een jaar lang keihard getraind en wilde dolgraag revanche op de, in mijn ogen mislukte, marathon van vorig jaar. En geen mariniersopleiding zou mij daarbij in de weg staan. Al scheelde het niet veel. Het is natuurlijk niet de meest ideale voorbereiding. De mariniersopleiding is geënt op grenzen verleggen en balanceren op het randje van uitputting. De laatste week voor de marathon hadden wij de hele week in bivak gezeten. Vrijdags had ik een hand die twee keer dikker was dan normaal. Er zat een geweldige ontsteking in. Naar de ziekenboeg dus. De dokter schreef mij antibiotica voor, waarop ik bezorgd vroeg of ik daar de marathon wel mee kon lopen. De dokter keek mij stomverbaasd aan.

Een marinier in opleiding heeft zijn korte weekend keihard nodig om te herstellen en zich weer voor te bereiden op de nieuwe zware week. Een marathon lopen is dan niet de meest voor de hand liggende keuze. Maar de antibiotica zou het probleem niet zijn volgens de dokter. Ik was gerustgesteld.

De zaterdag gebruikte ik om uit te rusten. De zwelling in mijn hand was acceptabel geslonken. Ik zou dus gewoon starten.

Zondag 16 april 1989 stond ik opnieuw op de Coolsingel. Ook dit jaar had ik de 'PAC competitie' zoveel mogelijk gevolgd en de vijftwintig en dertig kilometer waren nog sneller gegaan dan vorig jaar. Ik was er meer dan klaar voor. Lee Towers zong ons toe en zodra hij zweeg klonk het startschot. Ik was op weg in mijn tweede marathon. Al mijn verenigingsmaatjes (concurrenten!) liepen mee, maar ik zou mijn eigen race lopen. Ik liep erg ontspannen.

Het ging hard. Ik hield het tempo rond de veertien kilometer per uur. René, waar ik mijn eerste halve marathon mee had gelopen, dacht onderweg even een klein stukje mee te lopen, maar hij kon mij nauwelijks bijhouden bekende hij later. Na ongeveer vijftig kilometer keek ik plotseling mijn concurrenten op de rug. Ik wist dat zij in staat waren om ‘binnen de drie uur’ te lopen, en ik liep nu dus op hen in! Ik besloot gebruik te maken van hun ervaring en me bij hen aan te sluiten. Dat betekende dus, dat ik een tandje minder kon gaan lopen. Heerlijk comfortabel. Zij liepen inderdaad op een schema van drie uur, dus ik hoefde er alleen maar bij te blijven. Ik was al vijftig kilometer lang gewend aan een iets hoger tempo, dus als vanzelf ging ik lopen sleuren. Na dit zo een kilometer of vijf te hebben aangezien, adviseerden de ervaren jongens mij om mijn eigen tempo weer op te pakken en door te lopen. Wellicht enigszins geïrriteerd doordat ik zo makkelijk liep en onbedoeld hun tempo opjoeg.

Ik besloot nog een poosje *vervelend* te blijven, want ik had er vertrouwen in dat zij mij naar een eindtijd van drie uur zouden brengen. Maar ik liep nu echt ingehouden. Op vijftig kilometer liep ik nog steeds heel sterk en makkelijk. Nu durfde ik wel te gaan. Fluitend liep ik bij hen weg.

Ik verpletterde mijn tijd van vorig jaar en finishte in twee uur, vijfenvijftig minuten en negen seconden. Fantastisch!

Waar ik vorig jaar tien keer dood ging, was het nu een feest van tweeënveertig kilometer lang. Zo kan een marathon dus ook zijn.

’s Maandags stond ik weer in het gelid. Gereed voor de sportles. Kennelijk had de dokter met mijn sergeant/instructeur gesproken en zijn beroepsgeheim geschonden. De sergeant kwam voor mij staan en brulde:

‘Felijs.’

‘Jawel sergeant.’

‘Heb jij gisteren de marathon gelopen?’

‘Jawel sergeant.’

‘En?’

‘Ging goed sergeant.’

‘Dat bedoel ik niet eikel, wat was je tijd?’

‘Twee uur vijfenvijftig sergeant.’

(korte stilte)

‘Dat is goed!’

‘Dank u sergeant.’

‘Het kan natuurlijk niet zo zijn, dat als wij straks gaan speedmarsen en de sergeant loopt met de tong op zijn hielen, dat de marinier Felijs hem fluitend voorbij komt!’

‘Nee sergeant.’

Maar mijn prestatie had toch wel indruk gemaakt, want terwijl de hele klas een duurloop ging doen, mocht ik zelfstandig een rondje gaan uitlopen. Geloof mij, dat is héél uitzonderlijk in de streng disciplinaire mariniersopleiding.

Oorkonde



Philips Marathon Rotterdam

16 april 1989

Naam *Felius, A.*
Adres *Gijsinglaan 704*
Woonplaats *3026 BM Rotterdam*

Plaats *733*
Tijd *2.55:09*

Kategorie *HEREN SENIOREN* Plaats *537*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J.M. Franken', written over a horizontal line.

J.M. Franken
Voorzitter
Stichting Rotterdam Marathon

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. A. Peper', written over a horizontal line.

Dr. A. Peper
Burgemeester van Rotterdam

Officieel Certificaat van de Stichting Marathon Rotterdam

De marathon binnen de ‘magische grens’ van drie uur. Ik flikte het dat jaar twee keer. Op 28 oktober 1989 liep ik de marathon van Etten-Leur in twee uur, achtenvijftig minuten en zevenenvijftig seconden. Minder makkelijk dan in Rotterdam weliswaar, maar wel weer binnen de drie uur.

Met deze ervaring zou ik in 1990 alle records gaan breken. De mariniersopleiding was inmiddels met succes afgerond en ik had een rustige plaatsing gekregen, als chauffeur op Marine Vliegkamp Valkenburg. Een omgeving waar ik naar hartenlust kon trainen en mij voorbereiden op mijn recordpoging.

Met (te) hoge verwachtingen stond ik op 22 april 1990 wederom op de Coolsingel. Het werd bijna gewoon. Mijn vierde marathon alweer. De voorbereiding was optimaal. Het weer niet. Het was onwaarschijnlijk warm. Ik citeer een krantenkop van de volgende dag: “We mogen blij zijn dat er geen doden zijn gevallen.” Ik had dus mijn plannen moeten laten varen of op zijn minst bij moeten stellen. Maar ik wilde vlammen.

Een marathon laat zich niet regisseren. Alles moet kloppen. Die dag vielen de stukjes *niet* op hun plaats. Wat er mis ging, weet ik niet precies. Waarschijnlijk een combinatie van uitdroging en te hoge verwachtingen. Ik merkte op een gegeven moment dat ik niet eens meer zweette en dat mijn kleding zelfs droog begon te worden. Een waarschuwing voor een ronduit gevaarlijke situatie. Door mijn topconditie was ik nog in staat om drie uur zestien te lopen, ondanks de zware omstandigheden. Maar omdat dit *mijn marathon* had moeten worden, was ik zwaar teleurgesteld en ik was kapot. Ik kon niet eens meer naar de metro lopen. Helemaal naar de klote. Van de metro naar mijn ouderlijk huis was misschien vijfhonderd meter, maar ik vroeg mijn vader om de auto te halen. Het ging echt niet meer. Ik was helemaal gesloopt. Hoofdpijn, misselijk, totaal af geserveerd. Terwijl ik vorig jaar, toen ik veel sneller had gelopen, euforisch was en doorging naar de kermis. Dat is de marathon!

Na deze desillusie was het even over met mijn marathon avonturen. Ik had mijn lidmaatschap van de atletiekvereniging opgezegd. Dit omdat het niet meer te combineren viel met mijn carrière bij het Korps Mariniers. In 1992 werd ik, voor een periode van negen maanden, uitgezonden naar Curaçao. Ik bleef hardlopen maar zonder wedstrijdambities. Eenmaal terug in Nederland verhuisde ik van Rotterdam naar Spijkenisse en stond mij de volgende uitzending alweer te wachten. Naar Cambodja deze keer. Vier maanden lang. Ook hier liep ik trouw mijn rondjes, al viel dat niet mee in de zinderende hitte.

Door deze beslommeringen en een aantal blessures, kwam er een pauze van zeven jaar tussen mijn vierde en vijfde marathon. Maar als er eenmaal marathonbloed door de aderen stroomt dan blijft die koorts aanwezig.

In 1997, ik was inmiddels vader van twee zoons geworden, zou het er weer van komen. De conditie was goed maar de snelheid was er uit. Ik zou gewoon ontspannen lopen en hoopte, in duurloop tempo, te finishen rond de drie uur dertig. Dat lukte. Op 20 april 1997 liep ik, op mijn dooie gemak, de Rotterdam Marathon in drie uur, zevenentwintig minuten en veertig seconden. Dik tevreden. Dat was nummer vijf.

Wederom stond mij een plaatsing buiten Nederland te wachten. Ik mocht drie jaar met mijn gezin naar Aruba. Helemaal fantastisch. Opnieuw niet het meest geweldige klimaat voor atletische prestaties. Ook hier hield ik mijn conditie netjes op peil maar vooruitgang boeken zat er niet in.

Zo kwam er tussen marathon nummer vijf en nummer zes, wederom zeven jaar pauze. Ach, elke zeven jaar een marathon is ook 'regelmatig'.

In die zeven jaar ben ik overigens drie keer van baan veranderd. Ik heb een fantastische tijd gehad bij het Korps Mariniers, maar na dertien jaar 'Trouwe Dienst' had ik het gezien en wilde ik heel graag iets voor mezelf beginnen.

Dat werd een speciaalzaak in Limburgse vlaaien. Na een jaar kwam ik er achter dat dit toch niet helemaal mijn ding was en heb ik de boel weer goed kunnen verkopen. Ik was inmiddels vrijwillig brandweerman geworden en na een tijdje als vrachtwagenchauffeur te hebben gewerkt, kon ik beroeps brandweerman worden. Die kans greep ik met beide handen aan. Een lang gekoesterde jongensdroom kwam uit.

De kazerne stond binnen twee kilometer van mijn huis. Wij draaiden een rooster van vierentwintig uur op en achtenveertig uur af. Wat een luxe! Als er 's nachts geen brand was, niemand in het water reed en er geen kat in een boom klom, dan sliepen wij gewoon. Meestal kwam ik dus na de dienst uitgerust thuis. En dan was ik twee dagen vrij. Voor mijn gevoel werkte ik dus maar één keer in de drie dagen en bleef er veel tijd over om te trainen. Dat deed ik dan ook naar hartenlust.

4. Amsterdam Marathon 2004

Ooit, ergens in mijn leven, heb ik in een vlaag van verstandsverbijstering besloten dat ik tien marathons wilde lopen. Waarom? Vraag het mij niet.

Op 4 april 2004 tekende ik nummer zes op. Wederom in Rotterdam. Deze editie liep ik met dezelfde insteek en op dezelfde manier als zeven jaar geleden. Op mijn gemak binnen drie uur dertig. Om precies te zijn in drie uur, achtentwintig minuten en achttien seconden. Nog steeds liep ik heel makkelijk. Met enige aandacht zou ik echt nog wel wat snellere tijden kunnen klokken. En dat gevoel daagde mij uit! Ik besloot door te pakken en schreef mij in voor de marathon van Amsterdam.

19 september 2004

Volop in training voor wat mijn zevende marathon moet gaan worden. Op dit moment prepareer ik mezelf voor een duurloop van vierentwintig kilometer. Ik heb zojuist mijn drankjes gemixt en de traditionele banaan gegeten. Hoe zou het gaan? Mijn schema heeft een enorme deuk opgelopen door een tweetal blessures. Eerst werd ik vier weken geveld door een, inmiddels chronische, kuitblessure en vervolgens moest ik hier nog eens drie weken aan toevoegen door problemen met mijn knie. Zeven weken in de lappenmand. Dat is veel, heel veel. Eigenlijk is het niet meer reëel om deze marathon nog te willen lopen. Maar ik ga het wel doen! Als ik alles op alles zet en vrij blijf van verdere tegenslagen, dan kan ik het misschien nog redden.

De duurloop zit er op en ging probleemloos. Ik voelde mij goed en liep makkelijk. Mijn maatje Phillipp, bood spontaan aan om met mij mee te lopen, al had hij nog nooit eerder twee uur achter elkaar hardgelopen. Mijn duurlooptempo ligt net iets hoger dan dat van hem, dus hij moest vol aan de bak. Na een uur en een kwartier hield hij zijn dappere poging voor gezien en ben ik alleen verder gegaan. Bij mij ging het prima, al heb ik wel mega spierpijn in mijn bovenbenen, ten gevolge van een nogal geforceerde trainingsopbouw. Mijn kop erbij houden!

23 september 2004

De volgende duurloop zit er alweer op. Dertig kilometer deze keer. Het was baggerweer maar het moest gebeuren. De pijn in mijn bovenbenen is nog steeds niet over. Vanwege de vermeende therapeutische werking, heb ik het lichaam verwend met een warm bad. Echter, zonder het gewenste resultaat. De weg naar Amsterdam is lang en zwaar. De pijn duurt nu al acht dagen. Ik maak mij er wel zorgen over. Het begon na een intensieve duurloop die eigenlijk te snel en te lang was. Daarbij was het ook nog eens erg warm en had ik verzuimd om drinken mee te nemen. Een klassieke fout, waar ik nu nog steeds de prijs voor betaal. Maar de dertig kilometer kan ik afvinken. Al ging het laatste half uur niet meer van harte moet ik bekennen.

24 september 2004

Vannacht kon ik de slaap niet vatten. Een lichaam vol adrenaline en een kop vol zorgen. Dat slaapt niet lekker. Ik had niet alleen last van mijn bovenbenen, maar ook van mijn knieën. Als daar een lampje op zou zitten, als waarschuwing tegen overbelasting, dan zou dat met zekerheid felrood branden. En alsof dat nog niet genoeg was, ook mijn rechter scheenbeen gaf duidelijk te kennen dat ik er een beetje teveel van vroeg.

Waarom heb ik altijd wat? Natuurlijk kan ik het antwoord zelf invullen.

Toch maar even naar de apotheek geweest, voor een tube Hirudoid. Dat bewijst mij vaak goede diensten bij dreigende 'shin-splints'. Medisch/wetenschappelijk doet dit waarschijnlijk echt helemaal niets, maar ik geloof er in, dus dan helpt het. Met regelmatig smeren, koelen en een warm bad, probeer ik wanhopig om de klachten de baas te worden.

25 september 2004

Het lijkt te werken, mijn scheenbeen voelt goed en de spierpijn is ook beduidend minder. Dan duik ik nu snel mijn bed in om morgen de dag te beginnen met een duurloop van drie uur, ofwel zesendertig kilometer. Niet normaal toch? Het leven van een marathonloper gaat niet over rozen. Wel over asfalt, keihard asfalt!

Ik ben voorzichtig optimistisch. Ik heb er vertrouwen in dat het allemaal, net op het randje, wel weer goed komt. Tegelijk maakt het mij een beetje bang. Als ik maar niet nog een tegenslag te verwerken krijg. Blessures komen altijd als het net lekker gaat. Boek je net flinke progressie, word je genadeloos onderuit gehaald.

Dat maakt mij altijd zo verschrikkelijk chagrijnig. Niet zelden raak ik dan in een negatieve spiraal. Mijn dieet gaat over boord, ik word zwaarder, nog chagrijniger en ga zo maar door.

Een paar weken geleden had ik nog zo'n dip. Ik kon weer eens niet lopen van de pijn in mijn knie. Ik heb in het verleden twee keer een meniscus operatie ondergaan en de klachten die ik nu had, deden mij vermoeden dat de derde keer er aan kwam. Het voelde serieus fout. Ik was niet te genieten en zocht troost in eten. Niets menselijks is mij vreemd!

Gelukkig bleek het slechts overbelasting te zijn. Toen ik weer uit de voeten kon, restten er nog vijf weken om voor Amsterdam te trainen. Dat is heel kort. Met een ijzersterke wil en een aangepast schema, lijkt het nu toch allemaal goed te komen. Ook de positieve aspecten versterken elkaar. Ik heb het dieet weer opgepakt en de kilo's vliegen eraf. De motivatie is hoog. Oppassen is het toverwoord. Ik ben al zo vaak op mijn bek gegaan. Morgen de volgende duurloop. Welterusten.

3 oktober 2004

Nog twee weken voor de marathon. De zesendertig kilometer duurloop van vorige week ging heerlijk. Zonder klachten, rustig en ontspannen gelopen. De spierpijn in mijn bovenbenen gaat er inmiddels gewoon bij horen. Het is nog steeds niet over. Voor de verandering heb ik van de week eindelijk weer eens een kort rondje gelopen. Wat een verademing. Ik had namelijk, na mijn knieblesure, zes keer gelopen en daarbij de afstand steeds met een half uur verlengd. Dus van dertig minuten naar drie uur in zes trainingen. Hoezo agressief? Zeer onverantwoord, dat geef ik onmiddellijk toe. Wonder boven wonder bleef ik heel. Maar wel op het randje hoor! Vandaag heb ik, om het af te leren, nog een keer dezelfde afstand gelopen. Deze keer ging het iets minder makkelijk, maar het goede nieuws is dat de pijn in mijn bovenbenen nu eindelijk weg is. Alleen heb ik nu weer pijn in mijn andere scheenbeen! De behandeling heeft rechts goed geholpen, dus maar hopen dat het voor links ook werkt.

6 oktober 2004

Ik voel me fantastisch. Ik ben er klaar voor. Morgen zou ik een marathon kunnen lopen. Dit gevoel moet ik dus nog anderhalve week vast zien te houden. Na de lange duurloop van zondag ben ik nu volledig hersteld en uitgerust. Mijn scheenbeen behandeld met ijs en Hirudoid en dat sloeg goed aan. Mijn gewicht is op peil en ik barst van de energie. Ik beseft nu pas hoe moe ik eigenlijk de afgelopen drie weken ben geweest en hoe zwaar het schema was. Ik heb wel mijn doel bereikt en mijn opzet is geslaagd. Ik heb in zeer korte tijd een hoog niveau bereikt.

Gisteren had ik eigenlijk een onderhoudend half uurtje willen lopen, maar dit heb ik veiligheidshalve maar overgeslagen. Rust en herstel zijn nu veel belangrijker. Het gaat om de balans, wat gaat *net wel* en wat gaat *net niet*?

Het trainingsprogramma zit erop. Het is nu nog slechts een kwestie van rust. Ik hoef helemaal niets meer. Lekker nog een paar keer een klein stukje, voor het vormbehoud en om de opstapelende energie kwijt te raken, anders explodeer ik. Ik heb er zo'n zin in! Als ik morgen klachtenvrij blijf, ga ik zondag lekker een uurtje. Dan volgende week nog twee keer een half uurtje en dan moet ik helemaal opgeladen zijn de zeventiende.

Eindelijk Amsterdam. Die heb ik al zo lang op mijn verlanglijstje staan. De aanloop ernaar toe was er wel een met hindernissen en tegenslagen. Niet direct een optimale voorbereiding.

7 oktober 2004

Goh, ik ben er zo ongelooflijk klaar voor! Bijna eng. Ik heb net een half uurtje gelopen en het ging zo soepel. Ik voel me heel erg sterk. Ik heb een vlot tempo gelopen en het was heerlijk.

10 oktober 2004

Het euforische gevoel heeft nu plaatsgemaakt voor een knagende onzekerheid. Overigens een normaal en herkenbaar proces. Zal het allemaal wel lukken? Heb ik teveel gedaan? Heb ik te weinig gedaan? Hoe zal het weer zijn? Wat zal ik aan trekken? Vandaag een uurtje gelopen. Het ging goed, maar ik moet er niet aan denken dat ik volgende week drieënhalf keer zo lang moet!

Het zou natuurlijk te mooi zijn als de toestand zorgeloos bleef. Vergeet het maar! Ik heb keelpijn. Stel je voor dat ik nu een verkoudheid of een griepje krijg! Dan word ik gek. Heel verwonderlijk zou het niet zijn want mijn weerstand is natuurlijk nul. Ik zal er zeer alert mee om moeten gaan. Vitamines eten en in quarantaine! De conditie is op piekhoogte. Gisteravond op de bank had ik een hartslag van tweeënveertig slagen per minuut en vanmorgen was mijn gewicht voor het eerst weer onder de zeventig kilo. Dat is top, maar een griepje haalt dat, zonder pardon, ongenadig onderuit. Ik kan alleen maar duimen en zo goed mogelijk voor mezelf zorgen.

12 oktober 2004

Sinaasappels, kiwi's, grapefruits, bananen, ze komen mijn oren uit. Echter, de vitamines hebben mij wel weer gered. Het mag gewoon niet makkelijk gaan! Zaterdagavond voelde ik de keelpijn al aankomen en zondag nam het alleen nog maar toe. Maandag had ik echt het idee dat er zich een griep aandiende. Ik voelde mij klote zeg. Zo slap als een vaatdoek.

Hard trainen is leuk maar van een beetje weerstand is natuurlijk geen sprake meer. Het zal toch niet gebeuren dat ik heel mijn schema heb afgewerkt en dat ik dan, in de laatste week voor de marathon, geveld wordt door de griep! Door een overdosis vitamines en af en toe een paracetamol heb ik ook dit schrikbeeld gelukkig weer weten te verjagen.

Nu, dinsdagavond, had ik de energie weer om een half uurtje te gaan lopen en het was heerlijk. Ik had hele goeie benen en liep erg makkelijk. Dat geeft weer vertrouwen. Om het feest compleet te maken stootte ik gisteren nog even mijn been. Met als gevolg een enorme bult op mijn kuit. Dat kan er ook nog wel bij! Maar gelukkig had ik er tijdens het lopen geen last van.

Het is wat zo'n marathon. Bij alles wat ik doe spookt het door mijn hoofd. Afgemeten en uitgebalanceerd eten, voldoende rust, veel drinken en dus veel plassen. Ook 's nachts. Twee keer uit bed is normaal, drie keer is ook niet vreemd.

Je moet er echt heel veel voor doen, maar vooral ook voor laten. Dat doe ik overigens wel graag hoor. Ik vind het leuk om er helemaal voor te leven. Als ik dat niet zou doen zou ik de marathon ook wel kunnen lopen, maar het sterkt mij mentaal als ik weet dat ik er alles aan gedaan heb. En natuurlijk scheelt het wel of je zeventig weegt of zesenzeventig.