

KWEET NIET

Of te wel, ik weet het nog niet, of ik volgend jaar weer een hele marathon ga lopen.

Ik weet wel, dat ik mij had voorgenomen om vanaf half juli aan mijn training schema te beginnen voor de herfst marathon in Etten Leur.

Ook had ik met mij zelf afgesproken (en met Trudy) ALS de voorbereiding goed gaat (incl. De langste duurloop van 35 km.) dan pas schrijf ik mij in.

Nou, de voorbereidingen gingen goed, en gezellig mede dank zij een lange duurloop met een loopmaatje van l.g.g.

Tussen de oren zat het goed.

De weersverwachtingen waren ook goed.

Kortom alles was goed voor de dag des oordeels.

Op de marathondag zelf met Johan Mathijssen (loopmaatje van L.G.G.) afgesproken om samen van start te gaan, om vervolgens te kijken of we hem dan samen kunnen uit lopen.

OOK zeiden we bij de start tegen elkaar, dat uitlopen belangrijker was dan de eindtijd.

Nou, uitgelopen heb ik hem, maar vraag niet hoe.

Tot ongeveer het 20 km. punt, zaten de twee Johannesen nog dicht bij elkaar.

Mijn doorkomst tijd bij het 21 km. punt was 2 uur en 5 min.

Zelf dacht ik, dat ik tot daar aan toe mijn lange duurloop tempo had aangehouden, maar achteraf gezien heb ik denk ik toch de traditionele beginners fout gemaakt door te snel van start te gaan.

Tot het 30 km. punt (waar ik vorig jaar moest uit stappen) ging het dan ook heel goed.

Maar het gezegde is , dat de marathon begint bij de 30 km. is dan ook helemaal waar.

Denk dat ik tussen de 30 en de 42 km. wel zes keer heb moeten stoppen om te gaan wandelen en dan maar weer opstarten en doorgaan.

ALLES van af mijn heupen , en dan naar beneden deed pijn.

Maar ik wilde hem heel graag uit lopen, en dit is dus ook gelukt (evenals voor de andere Johan)

Ik zag zelfs de laatste 2 km. 400mtr. achter mij de bezemwagen aan komen tuffen.

Uiteindelijk ben ik binnen gekomen in een netto tijd van 4.57.10 . max. tijd is 5 uur.

Ik ben een HEEL gelukkig mens, omdat ik dit op mijn zestigste nog kan en mag doen.

Al bij al, volgend jaar weer een hele marathon?

KWEET NIET Met vr. gr. Jr.