

<p>Sneeuw, ijs, wind en regen moesten worden getrotseerd om toch de broodnodige trainingskilometers in de benen te krijgen. Een pijntje hier en een pijntje daar werden in de afgelopen weken vakkundig door Ellen Oosterbeek weggestreken!

Ik heb me zo vaak afgevraagd..hoe ver ga ik.. trek ik dit nog..
Al v♦r de marathon op m'n tandvlees gelopen, dit is sport.. bikkelen, karakter tonen en gaan..

Ik pak hem bij de hand en samen bereiken we de finish. Nog even een knuffel en ieder gaat zijn eigen weg.
 </p> <p>Verlagjes van Eppe, Sabina en Tineke

Eppe:

Allemaal weer een beetje bijgekomen van Rotterdam? Ik fysiek wel. Maar wat maar door mijn hoofd blijft spoken is de geweldige sfeer daar in Rotterdam.
Maar dat zullen jullie allemaal wel zo ervaren hebben.
Voor mij was het mijn debuut. Dat maakt alles natuurlijk nog extra spannend. Eigenlijk was 11 april de datum, waarop 14 weken trainingsarbeid in zo'n kort mogelijke tijd in Rotterdam onder de zolen door moest. Nadat ik het schema van Henk had ontvangen begon het wekelijkse huiswerk. Kort, lang, hartslagzone's alle wetenschappelijke scenario's waren door Henk verwerkt in het schema om op 11 april in Rotterdam te gaan vlammen! En dan tussendoor natuurlijk het weer. Sneeuw, ijs, wind en regen moesten worden getrotseerd om toch de broodnodige trainingskilometers in de benen te krijgen. Een pijntje hier en een pijntje daar werden in de afgelopen weken vakkundig door Ellen Oosterbeek weggestreken!

En dan gaat de hoogwerker omhoog. Jan-Hendrik en ik kijken elkaar aan. "You never walk alone" was de afgelopen periode een zeer toepasselijke tekst voor ons als hardlopende broers. En gezien de menigte in de startvakken vandaag nog waar ook! Het kanon buldert. Het kippenvel verandert weer in de focus. Ik geef Jan-Hendrik nog snel een succes hug. En daar gaan we.
De eerste kilometers is druk. En na de Erasmusbrug komen de twee stromen bijelkaar. Ik zag Wiebo en Jogchum nog in een flits maar ze leken opgelost in de menigte. Gelukkig zie ik Anita nog voor de brug. Geheel in clubkleuren, pet en spandoek ziet ze mij ook en ik heb de eerste aanmoediging te pakken! Ik loop samen met Jan-Hendrik tot 15 km. Daarna voert hij een tempoversnelling door. Wat doe ik? Ik hoor de virtule stem van Henk Meijer. Denk aan je hart frequentie en loop je eigen race. De afstand tussen ons wordt steeds groter. Ik zie Jan-Hendrik naar later blijkt gelukkig pas op de Coolsingel weer terug.
Op de viaduct bij de 15 km stond ondertussen Anita mij alweer op te wachten. De metro doet goed zijn werk.
De halve marathon kom ik door in 1:51. Gezien mij ambitie om in 3:45 te finishen heb ik 1♦ minuut marge opgebouwd. Ondertussen kom ik Henk, Arend en Meindert tegen. Super enthousiast moedigen ze mij aan. Toch geweldig dat de trainer zelf zijn pupillen komt aanmoedigen. De kilometers tikken weg. Wel merk ik dat de wind tegen tussen de 20 en de 30 km een aanslag probeert te plegen op mijn uithoudingsvermogen. Ik moet iets inleveren op mijn 5 km tijden. Maar ik weet mijn hartfrequentie constant te houden. Bij de 30 km staat Dirk. Even een rondje van 10 door het bos en dan zie ik je zo weer, hoor ik hem schreeuwen. Iedereen zegt dat de marathon bij de 30 pas begint. Vol goede moed vervolg ik mijn weg. Ik voel me nog best sterk. Langzaam haal ik de snelheidsduivels van de eerste 30 km weer in. Stiekem doet het mij goed om hun nu te zien zwoegen. Ik probeer mijn 5 km tijd weer te herpakken. Dit lukt gedeeltelijk. Bij de 36 (of in die buurt) zie ik Edward en Vanessa staan. Edward komt naast mij rennen. Hey, je lacht nog, dit gaat goedkomen riep hij. Ook kom ik mijn trouwe supporter getooid in LG jas en pet weer tegen.

Nadat ze van Wiebo een "het gaat niet zo lekker meer" had gekregen ging bij mij de duim omhoog. Zie je zo, riep ik. Toen op de Coolsingel af. Bij 41 km zie ik Henk en zijn gezelschap staan. Wiebo loopt vlak voor jou. Gaaan... was de opdracht. Ik kon versnellen en zag Wiebo idd dichterbij komen. Toen ik ook nog de klok zag wist ik het zeker. Die 3:44 is voor mij! Nog allerlei mafkezen met kleine kinderen op de arm ontwijkend kwam ik in 3:44:35 over de meet. Ik kon het amper geloven dat het mij gelukt was. Toen Wiebo vlak achter mij zijn tijd zei wist ik het zeker. Mission completed!

Het was een geweldige ervaring. Top dat alle LG supporters natuurlijk speciaal voor ons hebben staan kleumen langs het parcours en hun kelen schor hebben geschreeuwd. En de film van Edward en Vanessa is natuurlijk geweldig wanneer je 's ochtends vroeg met je stramme benen achter de laptop alles nog eens opnieuw zit beleven. Iedereen (zag ook Jeannet Nieboer en Jan Luursma nog staan) bedankt voor het aanmoedigen en het gezellige weekend.

Al met al een geslaagd debuut die smaakt naar meer...

Groet Eppe

Sabina: Ergens in januari begonnen met de duurlopen, of was het eerder.., of ben ik nooit gestopt geweest? Het is al zo lang geleden. De duurlopen, vele kilometers..bedoeld om uiteindelijk de marathon te lopen in Rotterdam. Of..??.. de duurlopen omdat ik daarvan geniet, weet dat ik besta.. door weer en wind.. ijzel, sneeuw.. maakt niet uit, geniet ervan. En ben blij dat ik het ooit ontdekt heb. Bijna spijtig als de laatste duurloop zich aanmeldt.. i.v.m. de voorbereiding.

Mijn laatste drie tot vier duurlopen gaan niet vanzelf, al bij 6 tot 7km last van een houten been. Zenuw bekneld, op naar Jannes Nijboer..ik mag door. Maar dan volgt een niet te beschrijven innerlijke strijd.. hoe ver ga ik door, een zenuw is te pijnlijk, maar na een aantal kilometers in tempo 1 wel tot rust, om vervolgens dag en nacht vervelend te zijn. Ik heb me zo vaak afgevraagd..hoe ver ga ik.. trek ik dit nog.. En maar zeuren.. bedacht me dat ik wel m'n kop ervoor moest houden.. Al v de marathon op m'n tandvlees gelopen, dit is sport.. bikkelen, karakter tonen en gaan.

Gelukkig stond ik er niet helemaal alleen voor.. m'n loopmaatjes.. iedere zaterdag.. of zondag. Het werd een feestje, na afloop gebak in Hoogkerk.. Bert was jarig. Een HEINO ROAD TO ROTTERDAM met onderweg verstopte versnaperingen op de 17 kilometer. Daarna is het niet meer opgehouden.. tot aan de appeltaart bij Tineke. Dit alles is nu even over.. de MARATHON!!



src="http://www.loopgroepbedum.nl/images/nieuws/2010/Rotterdam2010_sabina.jpg" alt="Rotterdam2010_sabina" height="313"/> Bedenk me dat dit ook maar een moment is, en dat de hele voorbereiding toch een flinke impact heeft. En dat elke loper gewoon trots moet zijn.. ik.. bijna net zo snel als Harry.. en iedereen!! Bedenk me dat lopen een sociaal gebeuren is, gaan voor een prestatie.. hoe groot of klein dan ook.. buffelen, de pijntjes.. Tineke haar appeltaart. Dat was onze laatste duurloop, voor mij een hele zware.. maar die appeltaart en de saamhorigheid.. ik ben dan toch hyper! Tineke en ik een looprokje aangeschaft..jaja. Maarrrr niet in Rotterdam.

Een leuke groep.. altijd.. op naar Rotterdam. De avond ervoor even borrelen, gezellig, en Harry met 20 potten bier (klein beetje overdrijven mag wel Harry?) En ik.. dat been.. de finish??.. in ieders geval de start!!!! Zondag,

De start.. oei.. koud, wind.. geen rokjes-weer. Ik reken op de adrenaline.. ben overtuigd dat het mijn redding wordt. Lee Towers, het kanon.. met Peter, Henk en Tineke in het startvak. GAAN!! Al snel hoor ik Henk M. gillen met Arent en Meindert.. ik joel m'n arm uit de kom.. hyper.. En dan..ik loop mijn eigen loop..lekker in m'n uppie.. praat mezelf hardop toe.. hartslag goed, tempo prima..been??.. gaat

goed.
Niets gaat me nu meer stoppen, neem alle drinkposten.. er zijn er meer dan ooit, mensen die van alles en nog wat uitdelen.
Die kleumende mensen, muzikanten..voor ons.
Nee, ik verbeeld me het niet.. ik word aangekeken, aangemoedigd.
LB SUPPORTERS.. staan wild enthousiast.. als dat geen kick geeft.. Jeannette, Henry.. Trees, Yvonne, Dirk..alweer Henk met Arent en Meindert.. ♦wil je wat hebben?♦ jawel Henk..maar dan moet je meerrenen.. ik ga zo goed!!!
En Henk.. nooit veel lawaai.. een banaan, sportdrink.. fotootje door Arent of Meindert?
Het doet je goed.
Ik voel me niet als ♦n in de massa, ik voel me sterk, trots.. babbel een poosje met een medeloper, zelfde hartslag.. zijn 2e, mijn 4e.. oei.. even denken.. 4e marathon??
Nooit sneller.. en het maakt me niks uit.. dat heb ik gewoon niet.. of komt nog?
En dan Vanessa en Edward.. ze gunnen het ons allemaal.. of zoals Edward zei.. ♦hoef zelf lekker ff nix, ook heerlijk!♦
Maar wel het hele weekend mee..echt top!!</p><p>Het filmpje op de 37km..?? Waar zijn de vermoeide koppen??
We zijn allemaal blij onze LB-jasjes aan de kant te zien,
Heino z♦n eerste marathon.. Eppe idem dito..
Alles gaat door mijn gedachten.. hoe gaat het met iedereen.. en vanavond.. in de trein.. de verhalen.
Na een flinke tijd in tempo ♦Sabina♦ te hebben gelopen, genoten en inwendig gestraald ga ik op de finish af..handen in de lucht.. heb het geflikt.
En meteen na de finish een brok, tranen.. nu wel de 3e marathon.. ik heb het gedaan.. en ik heb er nog nooit zo hard voor gewerkt!!!
Oh ja.. m'n Garmin.. niet lachen.. typisch ♦me♦.. vergeten aan te zetten!!
Maar weet je de finish..dat was mijn doel..
Op naar mijn LB-GENOTEN en aanhang.. en ik ben net zo blij met m'n medaille als Harry.♦. joh.. wat een snelle ♦ met z'n bloemen en bekera..
Nog even op Tineke gewacht bij de finish.. die moest zo nodig een knul helpen op het laatst.. die zat erdoor.. die knul.. na de finish heeft hij Tineke even een knuffel gegeven,
Om te bedanken.
Heb haar toch verteld dat ze dat de volgende keer in de kroeg moet doen, maar niet op weg naar de COOLSINGEL!!!!</p><p>Even in het kort..Rotterdam kan niet meer stuk!

Sabina

Tineke

Voor de tweede keer sta ik in Rotterdam met 42,195 km voor de voeten.</p><p>Weken van voorbereiding, in de marathongroep trainen, klaarstomen voor de marathon, en dan de lange duurlopen, altijd heel gezellig. Na afloop taart, verrassing onderweg en als afsluiting appeltaart. En dan zijn de lange duurlopen eerst even verleden tijd.
We nemen een beetje rust, gaan koolhydraten stapelen en bereiden ons mentaal voor.</p><p>Mijn doel is het (mijn) clubrecord verbeteren!! Heb er zin in en ga er helemaal voor.
En dan staan we in het startvak.
Het is koud, heel koud. Ik sta te klappertanden, Lee Towers staat te zingen, het kanonschot en we mogen 'los'.
Vooral niet te snel weg, hartslag is cruciaal en goed in de gaten houden. Het loopt lekker.
Ik geniet ervan en maak met deze en gene een praatje. En gaandeweg 'lopen' de kilometers voorbij.</p><p>Maar na 35 kilometers onder de zolen weggestampt te hebben, komt de vermoeidheid toch. Ok♦ dat mag.</p><p>Henk met Arent en Meindert staan onderweg met banaan en de nodige steun.
Ik word aangemoedigd door Edward en Vanessa en ze lopen een eindje met me mee. Jeannette loopt ook een eindje mee.
Henri en Jeannette fietsen later met me op. Jeannette moedigt mij zo aan dat ze niet eens merkt dat ze op het parcours fietst!!
Ik geef zelf nog even mentale steun aan een knul in z'n Bert en Ernie shirtje en z'n hoedje. Hij kon helemaal niet meer rennen. Hij wandelen met zijn lange benen en ik rennen en we gingen even hard.
</p><p>Op de Coolsingel aangekomen zeg ik

tegen hem 'dit kan natuurlijk niet, hier wandelen'.
Ik pak hem bij de hand en samen bereiken we de finish.
Nog even een knuffel en ieder gaat zijn eigen weg.

Dan staan Peter, Henk en Sabina mij op te wachten in de kou!! Heel erg lief!!
Bedankt voor al jullie steun en aanmoedelingen. Het is fijn om te zien dat clubgenoten elkaar zo steunen!!
Het waren weer twee gezellige dagen in Rotterdam.</p> <p>We zijn allemaal kanjers!! We hebben dit maar ff weer gepresteerd.
En als ik al die mooie foto's bekijk, krijg ik er al 'bijna' weer zin in. Het is zo'n mooie ervaring.
Heino en Eppe, jullie mogen trots zijn op je debuut!! Geniet ervan.</p> <p>Tja, en het clubrecord.....niet gelukt. Volgende keer weer een poging.</p> <p>Lief sms-je van mijn dochter.
-heb mijn tijd niet verbeterd-
-"geeft niet, je had vast veel wind tegen"!!-

Tineke</p>