

Inhoudsopgave

Voorwoord:	6
De aanloop	9
Eenieder heeft zo zijn start:	11
Was hardlopen echt iets voor mij?	13
Van marathon runner naar ultra-runner:	21
Onbewust een keuze voor een andere route:	23
Toch de overstap van hardlopen naar zwemmen, fietsen en hardlopen:	27
Overbrengen van de techniek hardlopen:	34
De loop:	37
Mijn plan kwam tot stand:	39
Een behoorlijk tikkie terug:	42
De geruisloze aftrap:	48
Nog meer ondersteuning:	51
De brochure voor ondersteunende communicatie:	58
Een bijzondere periode breekt aan:	60
Reisverslag:	65
Op weg naar Davos van 9 t/m 30 juli 2016	65
De afloop:	113
De eerste dagen na de run:	115
Terug van weggeweest en gelukkig weer thuis:	118
Iets meer dan een verwijsbriefje:	124
Mijn tweede opstart:	131
Het heeft een naam gekregen:	138

Voorwoord:

Fijn, gelukkig dat ik dit nu allemaal nog kan opschrijven. Voor sommigen was het een bijzondere maar ondoordachte run, weer anderen gaven mij op voorhand een schouderklopje en wensten mij alle succes toe met de voorbereiding.

Het was mijn hartenwens geworden en één van een ongelofelijke drang om nog iets bijzonders te doen en wel voor mijn zestigste verjaardag. Hiernaast gaf deze periode mij bij uitstek het gevoel dit aan te kunnen, ook in de combinatie werk en privé. Zo werd de eerste piket paal geslagen.

Deze wens heb ik gedeeld of beter gezegd gelanceerd aan het einde van de avond in de kroeg. Natuurlijk had ook ik een paar pilsjes op, maar wist precies wat ik deed.

Voor ons was dit jaarlijks terugkerende kroegavondje er eentje tijdens het bockbierfestival om zo terug te kijken naar de jaarlijkse prestaties van eenieder. Alleen al de prachtige verhalen bijgestaan met foto's, souvenirs of beter nog de filmpjes die afgedraaid werden, prachtig om dit dan allemaal weer te zien en te beleven. Maar met nog meer belangstelling en dus belangrijker was de planning voor dat jaar erop. Jakob, één van onze runners, was een meester in deze voorbereiding en planning. Hij noteerde alles van eenieder. Clubwedstrijdje, regionale loopjes en alles wat maar iets van een sportief gehalte had werd genoteerd. Het lopen van Nederlandse marathons was leuk, maar één over de grens was toch net even iets anders. Vakanties werden soms verschoven of het reisdoel werd aangepast. Autovignetten werden op creatieve manieren aangeschaft en het carpoolen kwam al in een vroeg stadium ter sprake. Op deze manier in een kort tijdbestek, onder het genot van een bockbiertje en de bitterbal hoorde je zo ieders

wensenpakket aan. Beginsel afspraken waren dan direct en snel gemaakt. Een machtig gevoel om hierbij te zijn, verhalen, wensen, de ideeën prachtig om dit aan te horen. Als je dit clubje, zeg maar atleten op oudere leeftijd niet zou kennen, werden de woorden gekken, zotten of misschien wel idioten gauw geplaatst. Je ideeën en voorstellen kon je ook alleen maar hier lanceren en werden door elkaar op de juiste inhoud beoordeeld en gewaardeerd. Natuurlijk gaf het pilsje het nodige extra spraakwater af, maar het lijstje werd weer ingevuld en afgewerkt. Voor buitenstaanders waren wij moeilijk te volgen en op een enkeling na haakten nieuwkomers al snel af. Het vervelende hiervan was de extra training. Normaal gesproken plande je dit voor een uiteindelijk beter resultaat, echter bij de meesten van ons bleef dit achterwege. Dit sportvrienden clubje liep meerdere marathons per jaar en een aantal hiervan liep met regelmaat ook wel eens een ultraloop. Naast dit alles werd er toch ook wekelijks hardgelopen, gezwommen en gefietst. Deze deelname aan trainingen en maandelijkse clubwedstrijdjes gaf je al voldoende inhoud. Ja en stond er een marathon in de bergen op ons lijstje dan waren wij natuurlijk veelvuldig in de zandafgraving Kwintelooijen of op de Amerongse berg te vinden. Het was geen vergelijk, maar je gaf min of meer inhoud aan een heuveltraining.

Als de wedstrijden van nu jouw trainingen waren geworden is het veelvuldig deelnemen aan achtste of halve triatlons geen echte uitdaging meer. De meesten, en daar hoorde ik zelf ook bij, gebruikten clubwedstrijdjes, kleine crosswedstrijden en alles wat in de regio maar los en vast zat voor de aanloop naar grotere lopen toe zoals Marathons en of Triatlons.