

Marathon Amsterdam 2014.

Ook dit jaar was ik weer gezegend met een startnummer via AFKL Flying Blue Running. Ik heb een haat/liefde verhouding met de Marathon van Amsterdam. 2 jaar geleden liep ik hier mijn snelste tijd 3:38:00 maar echt lekker loop ik hier nooit.

Maandag 13 oktober moest ik me haasten om na een crematie op tijd te zijn voor mijn vlucht naar Rome. Hier zouden we tot zaterdagavond heerlijk vertoeven en genieten van het lekkere weer, eten en drinken. En natuurlijk sight seeing. Dat sight seeing (slenteren) en NIET de drank zou waarschijnlijk zijn tol gaan eisen. Rome is niet bepaald vlak en veel bezienswaardigheden hebben trappen.

Zaterdagavond lande onze kist om 23:15. Snel naar huis en rond 01:00 lag ik in bed.

De wekker ging om 06:30. Ik heb toch wat tijd nodig om me lichamelijk voor te bereiden. Om 08:30 op de fiets naar het Olympisch Stadion waar het al ontzettend druk is voor de start om 09:30.

Ik had me aangemeld bij de pacergroep van 3:30. Maar omdat ik een nummer had voor het startvak wit, net achter de wedstrijdlopers ben ik daar na toe gegaan. In het vak kwam ik Guus en Roy van Kombijsport en Rui Cabral van de KLM tegen. Het

was warm met zo nu en dan een klein buitje. Eigenlijk te warm om in dit KLM loopshirt te lopen. Maar een beetje reclame maken is wel het minste wat ik kan doen. En natuurlijk stond er langs de Amstel weer wind. Het publiek stond in groten getale langs de kant de lopers aan te moedigen. Ook bij de verzorgingsposten kom je niets te kort. Na 5km begon ik mijn bovenbenen al te voelen. Toch kon ik daar redelijk mee om gaan maar 03:30 zat er bij lange na niet in. Bij de verzorgingspost aan de Churchillaan stond mijn zoon te helpen. Het enige wat hij kon zeggen was "he ouwe loop je wel een beetje door". Ja, ja van je kind moet je het hebben. De eerste halve ging in 1:47:35 en de tweede dus in 2:03:35. Een dikke 15 minuten langzamer.

Vanaf de 28km voelde ik de kramp in mijn hamstrings weer opkomen. Toch heb ik tussen het wandelen door nog redelijk tempo kunnen lopen. Aan het eind van het Vondelpark stond mijn vriendin en een gedeelte van haar loopclubje mij nog aan te moedigen. Dat kon ik goed gebruiken. Ik ben tevreden met 3:51:10. En ook nu zeg ik weer dit was mijn laatste marathon van Amsterdam. De enige loop waar ik altijd kramp krijg.

Maar misschien ga ik volgend jaar eens proberen om echt een snellere tijd neer te zetten < 3:30.

Groetjes Harry Jansen

