

In de zware weken van de marathonvoorbereiding denk ik vaak aan de woorden van Douglas Wakiihuri, de Keniaanse marathonloper die in 1987 goud won op het WK en in 1988 zilver op de Olympische Spelen van Seoul. Toen ik enkele jaren geleden met TDR in Kenia was en hem ontmoette, liet hij ons weten: "De marathon is als een roos. Op weg naar de top kom je voortdurend dorens tegen, maar als je eenmaal boven bent, ben je bij de mooiste bloem van allemaal." De dorens zijn de zware momenten die elke marathonloper kent; dagen van extreme vermoeidheid, waarop je het idee hebt dat je geen energie meer in je lijf hebt, of de pijntjes waar je mee te maken krijgt, die het gevolg zijn van de zware belastingen. Die 'dorens' zijn haast niet te vermijden. Ja, of je moet geen harde duurlopen doen van 30 km, maar je beperken tot maximaal 20km per dag, liefst niet al te hard. Maar dan ben je dus niet bezig met een (professionele) marathonvoorbereiding.

De eerste zes weken van mijn marathonvoorbereiding zijn super gegaan. Elke week liep ik weer wat makkelijker dan de week ervoor, en elke belangrijke training leek het alsof er een motortje in mijn benen zat dat er voor zorgde dat ik automatisch en zonder moeite door kon lopen. Gemiddeld heb ik die eerste 6 weken 183 km per week gelopen, met drie belangrijke trainingen per week: één in marathontempo, één net wat harder en één net wat langzamer. Natuurlijk waren er dagen waarop ik erg moe was, maar het was allemaal net vol te houden. Tot afgelopen donderdag; bij het opstaan wist ik "Nu even niet!" Ik ben blijven liggen en ben die dag geloof ik 4 keer uit bed gekomen. Tweemaal voor een broodmaaltijd en tweemaal voor een warme maaltijd. Het lichaam was leeg, de energie op, zes weken het uiterste van mijn lichaam vragen vergde zijn tol. De dag erna heb ik me beperkt tot een duurloop van een uur, evenals op zaterdag.

Op zondag voelde ik me weer voldoende hersteld om de geplande harde duurloop van 30km te doen. Om 7 uur 's ochtends stonden we met de auto op het afgesproken punt, om onze trainingsmaatjes op te pikken. Belangrijke trainingen zoals deze doen we niet in Iten. Daar is het zo heuvelachtig dat je onvoldoende snelheid kunt maken. We rijden meestal 20 minuten naar een plaats die Kaptuli heet en waar een dirtroad van 17km ligt. Deze is voor 'Rift-valley begrippen' vrij vlak. Je komt er de halve wereldtop tegen. Martin Lel, Duncan Kibet, Daniël Rono, Vivian Cheruiot, Linet Masai, Sammy Korir; allemaal gebruiken ze deze weg met enige regelmaat. Tijdens het wachten op onze trainingsmaatjes staan er wat lammetjes te grazen aan de rand van de weg. Één van de lammetjes gaat wat te ver de asfaltweg op en wordt hard geraakt door een passerende motorfiets-taxi (piki-piki noemen ze dat in Kenia; een motorfiets die wordt gebruikt als taxi. Voor een x-bedrag brengen ze je exact op de plaats van bestemming. Tot een jaar geleden had je alleen de boda-boda, de fiets-taxi. Maar ontwikkelingen gaan soms hard in Kenia. Een jaar geleden deed de betaalbare motorfiets zijn intrede en tegenwoordig zie je bijna geen boda-boda meer, alleen nog maar piki-piki. Vraag me

niet waar de naam vandaan komt of waarom het steeds een dubbel woord is, geen idee.)

Het lammetje valt met open buik in de berm van de weg. Een deel van zijn ingewanden wordt naar buiten geslingerd. Iedereen staat te kijken, wat nu? Eén van de atleten die staat te wachten – niet uit onze groep – gaat naar het lammetje toe. Hij pakt de ingewanden en stopt ze voorzichtig, bijna teder, weer terug in de buikholte. Na wat friemelen constateert hij dat het goed zit. Hij zoekt een plastic zakje om het geheel dicht te binden, maar vindt niets geschikts. Het lammetje leeft nog, maar het is duidelijk dat dat niet zo lang meer zal duren. De dood staat hier sowieso wat dichterbij. Gisteren zagen we de volgende reclame op televisie: “Nu te koop: draagbare doodskisten. Voor slechts 2500 shilling (25 euro). We hebben modellen die speciaal zijn ontwikkeld voor het platteland. Koop nu! Bel 0722.....” Dat soort reclames zie je liever niet de hele dag. De atleet veegt zijn bebloede handen af aan het gras en gaat trainen. Wij zijn ondertussen ook verzameld en besluiten te gaan rijden.

Na een paar kilometer inlopen en rekken/losmaken gaan we om 8 uur beginnen met de 30km tempoduurloop. Zoals gebruikelijk rijdt er iemand mee in onze auto. Hij stopt elke 5 km om ons een bidon aan te geven, zodat we voldoende vocht binnen krijgen (erg noodzakelijk, want ook om 8 uur is het al behoorlijk warm) en kunnen wennen aan het drinken tijdens inspanning. Ik heb een paar trainingsmaatjes, maar die zijn helaas onvoldoende getraind om langer dan 10km mee te lopen. Het blijft lastig voor mij om trainingsmaatjes te vinden, vooral voor de zware marathont rainingen. De Kenianen die goed genoeg zijn, hebben over het algemeen hun eigen trainingsschema en coach. Gelukkig ben ik in het snelheidswerk niet zo goed. Er zijn voldoende Kenianen te vinden die mee kunnen trainen als ik tempo's van 400m tot maximaal 3km doe. De afgelopen weken heb ik regelmatig met Koen Raaijmaekers getraind, dat was erg prettig combineren, maar Koen is nu twee weken naar Nederland, waar hij (zag ik net) tweede is geworden op het NK 10km in Tilburg in een erg mooie tijd. Dat geeft vertrouwen!

We lopen 15km over deze dirtroad van roodbruine aarde, die tussen de mais en graanvelden doorslingert. Af en toe passert er een fietser, of passeer ik een fietser. Een paar keer vind ik een kudde koeien op mijn pad, maar verder is het opvallend rustig. Na 15km draai ik om en loop dezelfde route terug. De training gaat vandaag niet super. Vooral heuvelop en met tegenwind heb ik moeite het tempo vast te houden. Kilometertijden variëren van 3.05 tot 3.35, met een eindtijd van exact 1.40.00 (3.20 per km). Niet zo hard als gehoopt, maar ook weer niet dramatisch slecht. Het past bij deze wat mindere week.

## Maandag 7 september, Iten

Written by Administrator

Monday, 07 September 2009 00:00 - Last Updated Saturday, 14 November 2009 16:11

---

Na nog een paar kilometer uitlopen (waarmee het totaal op 37km komt), rijden we terug naar Iten, om te constateren dat het lammetje ondertussen is overleden.

Deze week zal ik nog vrij stevig trainen, met onder andere op woensdag een harde tempotraining, op vrijdag een stevige duurloop van 2 uur en op zondag een training van 5x5km in marathontempo. Daarna zal ik de voet een beetje van het gaspedaal halen en proberen uit te rusten voor de Dam tot Damloop. Na de Dam tot Damloop vliegen we direkt terug naar Kenia voor de laatste weken marathontraining, nu vergezeld door onze coach Gerard van Lent. We hebben hem uitgenodigd om enkele weken naar Kenia te komen, zodat we net die paar procent scherper kunnen trainen en straks in Amsterdam een topprestatie kunnen leveren.