

# Nieuwsbrief Loopgroep Hank



## High lights

- Ronald en Patrick op weg naar Rotterdam.



- Sporttest groot succes onder leden van Loopgroep Hank
- Leden aantal blijft stijgen door professionele training

## Ronald (voorzitter LGH) verteld zijn voorbereiding voor Rotterdam

11 april a.s. hoop ik de Rotterdam marathon te lopen. Het wordt mijn vierde, en voor de vierde keer ga ik proberen de magische 4 uur grens te doorbreken. Eerdere pogingen om dit te doen mislukten. In 2001 ging ik veel te snel van start en liep de eerste kilometers al pratend op met schaatser Eric Hulsbosch. Hij finishte binnen de 3 uur, mijn tocht duurde uiteindelijk bijna 1,5 uur langer. Ook bij latere pogingen in Berlijn (2004) en New York (2007) werd de 4 uur niet gehaald. Niet getreurd, een marathon moet je "leren" lopen zegt Gerard altijd. Met de ervaringen van de voorgaande keren

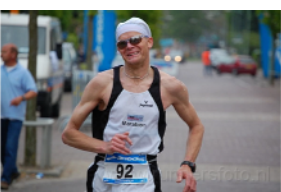
ga ik dus niet van te voren rondwandelen (Rotterdam ken ik al), slaap lekker in mijn eigen bed en sta 's morgens fit aan de start!. Samen met Patrick Damen ga ik er voor. Van Gerard hebben we een strak programma ontvangen dat ons in 12 weken op marathon niveau moet brengen. Accent ligt dit keer niet zozeer in het lopen van aantallen kilometers per week maar meer in het lopen van aantallen minuten/uren. Vooralsnog voelt alles goed en blijven pijntjes achterwege. Als onderdeel van de voorbereiding heb ik (samen met nog ca. 8 andere lopers van LG Hank) een serieuze sporttest ondergaan.

Verder heb ik veel baat bij de voorbereidingslopen zoals die door AV Sprint in Breda worden georganiseerd. Samen met Patrick en een paar honderd anderen heb ik nu al drie keer meegedaan. Ik loop in de groep 5:30 min/km. Tot nu toe is het heerlijk om in een grotere groep in een vlak tempo te lopen. Eerlijk gezegd voel ik nu wel een beetje spanning, het zijn toch heel serieuze afstanden. Volhouden dus!

"Hé Patrick, zullen we in een volgende editie verslag doen hoe e.e.a. is afgelopen?"

## Apeldoorn een breekpunt in mijn loop carrière (door Toon de Jongh)

- 2 teams maken zich op voor het ophalen vrijheidsvuur in Wageningen
- Apeldoorn voor sommige een martelgang, voor andere een fluitende finish



Na een behoorlijke lange winterperiode waarin de voorbereiding ondanks de kou en sneeuw toch naar alle tevredenheid verlopen was ben ik op 21 Feb. naar Apeldoorn vertrokken voor de hele marathon. Op de dag zelf was het redelijk weer dus zag het er allemaal veel belovend uit. Na een goede ontvangst door Centraal Beheer waar we van koffie en drinken voorzien waren, gingen we allemaal ons shirt op halen. Iedereen was gemotiveerd en volgden we naar de streep. We hadden afgesproken dat Jan, Corné, Gerry en ik bij elkaar zouden blijven tot aan de 25 km. Al na een paar kilometer moest

Gerry lossen mogelijk dat hij de week ervoor te hard was gegaan in Schoorl. Ik voelde mezelf ook niet lekker en mijn hartslag zat van begin af aan veel te hoog. Maar tegen beter weten in bleef ik mee gaan met Corné en Jan. Maar een van de eerste lessen voor een Marathon is niet forceren in de eerste kilometers want dan betaal je de tol op het einde. Zo ik ook dus, het ging steeds moeilijker en moeilijker. Naar 15 km liet ik me zelf terug zakken naar Gerry in de hoop om bij te komen maar helaas zelfs 5 min per kilometer was te snel mijn hartslag daalde niet. Bij het ingaan

van de laatste 14 km had ik echt het gevoel dat ik het nog wel zou gaan halen al was het met hangen en wurgen. Maar bij de 30 km werd het echt zwart voor mijn ogen en moest ik overgeven. Dit vond ik niet verantwoord meer en moest hoe pijnlijk ook uit stappen. Ik heb al heel veel dingen gedaan zwaar, lang vreemd maar nog nooit heb ik uit moeten stappen altijd heb ik de eindstreep gehaald maar dit was toch voor mij een klote ervaring die ik nooit zal vergeten.

Voorlopig ga ik het eerst maar eens rustig aandoen.