

ABN AMRO marathon Rotterdam (15 April 2012)

Een 7- tal leden van loopgroep Hank gaan de uitdaging aan.

De uitdaging is om de marathon van Rotterdam te gaan lopen op 15 april.

Wat bezielt hun eigenlijk om dit te gaan doen, 42km en 195 m, daar hebben ze een auto voor uitgevonden.

Trainen in extreme winterse temperaturen zoals -16 C, sneeuw, regen, harde wind en ook zomerse temperaturen.

Dit alles hebben zij over om hun vooraf gestelde doel te bereiken, een doel die hoofdzakelijk uitlopen is.

Een aantal atleten hebben ook nog een tijd in hun achterhoofd waarbinnen ze willen finishen.

Het mooie in de voorbereiding is ook de gezamenlijke trainingen waarbij een ieder zich aan de groep aanpast.

Of men nu 5.00 min/ km loopt of 6.00 min/km het maakt eigenlijk niemand iets uit. Natuurlijk kan het best zwaar zijn om de vooraf uitgezette route op ieders niveau te halen, maar bij iedere 5km roept wel iemand van "tijd om te drinken".

Voor sommige een welverdiende spits pauze en voor andere weer een drang om te versnellen naar deze pauze.

Maar na wat persoonlijke peptalk behaalt iedereen de eind streep.

Ook de lange afstanden van 20, 25, 30 en 35km die wij gezamenlijke trainde bij AV sprint zijn naar ieders gevoel fantastisch verlopen.

Sjaak Bus die ook meeloopt in deze slopende voorbereiding van de marathon wil op de zaterdag voor de marathon eerst de 60km van Blaricum gaan lopen.

De zondag van de marathon wil hij ons naar een eind tijd helpen van onder de 4uur.

Uhm, dit is voor de meeste al niet haalbaar want hun doel is de finish bereiken.

Al verschillende kwaaltjes komen na het vele trainen naar boven.

Zere benen, knieën die pijnlijk aan voelen en telkens weer het moeten trainen, dit hoort bij de voorbereiding van de marathon.

Er werden zelfs namen binnen de loopgroep gelanceerd zoals Ronnie de runner en Ronald Gebresalassie, al moet ik zeggen dat de laatste wel vindingrijk is voor een blanke man uit R'Veer.

Nog veel succes mannen voor de resterende weken en uiteindelijk de Marathon.

