

De marathon lopen ? Gewoon doen met Sportrusten.

Op 18 oktober heb ik mijn eerste marathon gelopen. Daar had ik 5 jaar geleden, toen ik begon met lopen, echt nog niet aan hoeven denken.

Het lopen is bij mij eigenlijk begonnen toen we vanuit het bedrijf waar ik eigenaar van was een sponsorovereenkomst sloten met Spieren voor Spieren. De bedoeling was om geld bijeen te brengen door activiteiten met ons personeel op te zetten. Een van die activiteiten was het lopen van de Dam tot Dam.

Maar voor het zover was moest er getraind worden. Eerst maar eens een rondje om het blok, dicht bij huis en dan steeds verder. Zonder enige begeleiding of kennis van zaken, gewoon op gypies. Dat kon natuurlijk niet anders dan fout gaan, gelijk een fikse peesplaat ontsteking en een paar maanden uit de running.

Op aanraden van zus Gerda Smit toch maar goede schoenen kopen bij Oosterbaan – toen nog in Egmond. En weer beginnen. Dat ging al flink beter. Niet te gek doen, rustig opbouwen en naar de eerste 5 km toewerken. Leuk vinden kon ik het toen nog niet. Het was echt werken. Maar die Dam tot Dam moest wel gedaan worden. Ik kon natuurlijk niet achterblijven.

Uiteindelijk lukte het om ook de 10 km te lopen en schreef ik mij in voor de eerste georganiseerde loopjes. Ik merkte wel dat ik me fitter en beter voelde. Veel aan sport deed ik voordien niet. Het ging goed.

Die dam tot dam is er ook gekomen. Meer dan eens zelfs. En ja, fanatiek als ik ben, je wilt steeds meer en verder. Gerda had mij al eens verteld over haar Roparun ervaring en toen er een plek vrij kwam in Team Langedijk heb ik mij direct aangemeld. Echt een avontuur voor het leven en een ervaring die ik nooit had willen missen. Vier keer heb ik hem gelopen. twee keer was mijn zoon Michael mee als masseur en de laatste keer als loper.

De trainingen voor de Roparun werden gegeven door Peter van Buijtenen (personalsbest). Een personal coach die al veel hardlopers heeft geholpen om langeafstanden zoals de marathon te kunnen lopen met een wel heel aparte trainingsmethode. De Energy control methode ook wel sportrusten genoemd.

Na die Roparun, en een aantal halve marathons te hebben gelopen lonkte de marathon wel. Maar kan ik dat ook. Ik ben 56, ik loop nog maar een paar jaar en is dat niet teveel gevraagd van mijn lijf. Ik voel me goed maar wil dat graag zo houden.

Inmiddels had ik mij aangemeld bij de Amak als lid en trainde onder leiding van Gerda in de lopersgroep op dinsdag avond. Juist dat gestructureerde trainen werkte goed en voor mijn gevoel zat er meer in. Alleen trok het mij niet om afstanden van 30 km of meer te moeten lopen als training voor de marathon. Ik had al zoveel gruwel verhalen gehoord over wat je er allemaal voor moest doen en laten. Het lonkte niet echt.... Totdat....

Peter van Buijtene bood mij aan om mij te begeleiden, en hij beloofde mij dat ik niet meer dan 14km als langste afstand behoefde te trainen om een goede marathon te kunnen lopen. Fanatiek als ik ben, vertelde ik hem dat ik dat wel wilde doen, maar alleen als hij mij kon garanderen dat ik een tijd kon neerzetten tussen de 3,5 en 4 uur. Die uitdaging ging hij aan.

De trainingsmethode is gebaseerd op het trainen van je hart en het verbruik van energie. Elk mens heet voor ongeveer 2 uur aan koolhydraten voorraad in zijn lijf om alle organen en spieren van energie te voorzien. Dus die energievoorziening is onvoldoende om een marathon te kunnen lopen.

Je loopt je letterlijk leeg. Dus moet je een andere energie voorraad aanspreken en liefst niet je spieren (eiwitten) Gelukkig hebben we die. Namelijk Vet. (wie wil daar niet vanaf...)

Alleen verbrand je lichaam dat vet wat lastiger dan koolhydraten. Je moet je lichaam leren dat te doen. En dat train je door te zorgen dat je hartslag bij het hardlopen omlaag gaat.

Bij een lage hartslag verbrand je meer vet dan koolhydraten. Dus hoe lager hoe beter.

Dan houd je dus wat koolhydraten in "opslag" en kun je langer doorlopen zonder dat je uit je energie loopt. Want dat is die bekende man met de hamer. Je hebt dan geen energie meer....

Ik ben geen expert dus kan het misschien niet helemaal goed uitleggen, en misschien begrijp ik het nog steeds niet helemaal, maar na gesproken te hebben met verschillende mensen die het hebben gedaan, en boeken te lezen van Koen de Jong en Stance van der Poel (kan ik iedereen aanbevelen) heb ik de beslissing genomen in blind vertrouwen het te gaan doen. Kom maar op !

13 weken lang heb ik een trainingsschema gevolgd van korte afstanden (3 a 4 km) op een hoog hartritme en wat langere afstanden, variërend van 6 tot 12 a 14 km op een wat lagere hartslag. en natuurlijk de Ademoefeningen. In drie woorden : Adem langer uit.....

Verbazingwekkend vond ik dat in recordtijd mijn snelheid van lopen behoorlijk vooruit ging. Ik liep een gemiddelde van 12,5 a 13 km per uur maar binnen enkele weken liep dat op naar 15km per uur.

Ik had het gevoel dat ik niet heel veel of zwaar moest trainen. Dinsdag Amak training – Donderdag eigen training op schema van Peter – zaterdag een korte training van een paar kilometer en zondag ochtend eerst lekkere bootcamp bij zoon Michael (GMA sports) gevolgd door een duurloopje van 10 a 12 km.

Maar ik werd wel steeds beter en sterker. De bootcamp was voor de core stability want lopen doe je met je hele lichaam, niet alleen je benen. Daarnaast heb ik nog wat extra aandacht gegeven aan mijn looptechniek. Cursusje Chi-running gedaan en ook daar heb ik best veel aan gehad. (zoek maar op: www://Hollandstilstaan.nl)

Uiteindelijk was de dag van de Marathon van Amsterdam daar. Best spannend, want nu moest het wel gebeuren. Ik zag er naar uit, maar vond het tegelijk ook best wel spannend.

Ik had me voorgenomen om het op te delen in blokken van 5 km. En dat gewoon acht keer... Hoe moeilijk kan het zijn

Van Peter van Buijtene had ik een hartslag schema meegekregen met de nadrukkelijke opdracht niet op een bepaalde tijd te gaan lopen. Als je dit volgt komt het goed. Geloof me..... Vergeet de rest, let alleen op je hartslag en geniet... (makkelijk praten hij...)

Maar... hij heeft gelijk gehad. Ik had mijn Garmin ingesteld op mijn hartslag en op mijn display alleen het veld van mijn hartslag zichtbaar gemaakt. Zodat ik niet in de verleiding kwam harder te gaan dan goed voor me was.

En ik heb genoten. Ik liep heerlijk ontspannen en genoot van alles op het parcours. Ik was niet bezig met een wedstrijd. Ik dacht ik zie het wel. Ik zie wel waar ik uitkom. Een heerlijke ervaring.

Halverwege, langs het kanaal bij 21,1 km, voelde ik mij goed maar bekwam mij een beetje de angst van de man met de hamer. Want ja, je hoort altijd dat na 30 a 35 km de klap komt.

30 km kwam en ging.....35 km kwam en ging..... 40 km kwam en ging... en ik ook.. Zonder problemen. Ik heb geen moment last gehad van energie tekort, slap gevoel of wat dan ook. Die man met de hamer....Nergens te bekennen.

Ik heb mijn eerste marathon uitgelopen in 3 uur en 43 minuten. En zonder problemen... het werkt dus echt...

Sterker nog, ik ben die middag na de marathon, zelfs nog gezellig op visite geweest bij mijn schoonouders omdat mijn schoonvader jarig was. Gewoon gezellig. Ik voelde me prima. Ik heb wel heeeeeeel veel gedronken (water) en twee volledige avondmaaltijden naar binnen gewerkt naast de gebruikelijke gebakjes, blokjes kaas, plakje worst en al het andere verjaardaglekkers.

Energie moet je wel aanvullen natuurlijk.

Verder : Geen last van mijn benen, beetje stram in de kuiten ,maar verder alleen last van mijn armen (gek genoeg). Die houd je de gehele tijd gebogen en die spieren waren stijf en zeer.

De volgende (Maandag) ochtend gewoon lekker op de fiets en lopende voort mijn krantenwijk gedaan en ook gewoon naar mijn werk. Wel wat zwaardere benen maar eigenlijk weinig last.

Door mij ervaring ben ik er van overtuigd geraakt dat dit echt werkt. Twijfel je over de marathon, maak eens een praatje met Peter van Buijtene (personalsbest of zoek naar "sportrusten" op het internet.

Mijn volgende doel..... Ik wil echt een keer New York hebben gedaan, maar de 60 van Texel lijkt mij ook wel wat. Nog genoeg om naar uit te zien dus.

Jack Smit