

Marathon Zeeuws- Vlaanderen

Nadat ik vorig jaar mijn sleutelbeen heb gebroken kon ik uitgebreid nadenken over de doelen in 2014. Inmiddels zijn we alweer vier maanden aan 2014 bezig en heb ik het eerste doel achter de rug. In de eerste helft van 2014 wilde ik graag een leuke en mooie marathon lopen, de keuze is hierbij op de marathon Zeeuws Vlaanderen gevallen. Waarom Zeeuws Vlaanderen? Er zijn vele marathonwedstrijden en ze zijn allen 42 Km en 195 meter, maar er zijn niet zoveel (deels) onverharde marathonwedstrijden. Twee jaar geleden heb ik de kustmarathon gelopen, een prachtige marathon maar mede vanwege het WK duathlon kreeg ik na 30 Km met een inzinking te maken . Tijdens de Zeeuws-Vlaanderen marathon wil ik kijken hoe een marathon na een specifieke voorbereiding bevalt. Het parcours dat voor meer dan 1/3 onverhard was (bos, natuurpaden) voldeed precies aan mijn wensen van een onverharde marathon

De voorbereiding op de marathon is goed verlopen, de snelheid om een snelle tien kilometer te lopen ontbreekt, maar gelukkig is de marathon een stuk langer en heb ik in het verleden aangetoond goed te kunnen presteren in wedstrijden over meerdere uren. Om toch met een doel aan de start te verschijnen had ik mezelf ten doel gesteld in de top 5 te finishen en dit met een tijd circa 2:35. Op 19 april klokslag 11 uur was het dan zover, het startschot op de markt in Hulst. Direct na het startschot ging Huub van Noorden er als een speer vandoor op korte afstand gevolgd door Erwin Harmes en Sebastien Schletterer. Ik besloot om vanaf de start een tempo te zoeken dat me naar 2:35 zou brengen, desondanks was het tempo in de eerste kilometer te hoog. In een groepje met Remy Vasseur, Rik van Wolfswinkel en Christophe De Ketelaere volgde wij op gepaste afstand achter de drie snelle atleten. Vanaf het 10 Kilometer punt kwam ik op een schema van 2:33 te lopen wat een mooi tempo was. Met name de Ketelaere liep met zijn tempo heel wisselend, iets wat ik in de beginfase wilde voorkomen. Vanaf 15km heb ik besloten de Ketelaere en Vasseur te laten lopen, op dat moment moest ook Rik van Wolfswinkel deze mannen laten gaan. Mijn tempo kon ik op mijn GPS horloge controleren en dit was precies volgens schema. Voor het halve marathonpunt had ik Vasseur en de Ketelaere weer achterhaald en direct achter me gelaten, solo kon ik de achtervolging in gaan zetten. Halverwege de wedstrijd had ik een achterstand van 4:30 op Huub van Noorden en ruim drie minuten op Schletterer en Harmes. Een inhaalrace zou erg spectaculair zijn maar ik bleef vooral op mijn eindtijd gefocust. Vanaf 30 Km begon ik de eerste spierpijn in de benen te voelen, desondanks kon ik het tempo erin houden, wel was steeds lastiger om na de onverharde stroken weer het juiste tempo te vinden. Vanaf 35 Km gingen de benen serieus protesteren en waren bochten en stoepranden ongewenste obstakels, desondanks bleef het tempo nog steeds acceptabel. De laatste 2 Km was verlangen na de finish, maar gesteund door de (schoon)familie kon ik uiteindelijk in een tijd van 2:34:13 als vierde de finishlijn passeren. De ontzettende spierpijn had ik gezien mijn voorbereiding met duurlopen tot 40Km niet verwacht maar ze waren een bewijs dat de marathon niet zo eenvoudig is. Na 2:47 op mijn eerste zware marathon nu 2:34 in mijn tweede onverharde race, kan ik zeggen dat ik progressie gemaakt heb maar dat er nog verschillende marathons moeten volgen voor een tijd richting de 2:25.

Dat ik in de slotfase een achtervolging heb ik gezet bewijst mijn achterstand van 2:30 op Huub van Noorden en 3:25 op Erwin Harmes. Sebastien Schletterer is een fenomeen en kon na zijn 2:20 in Rotterdam zes dagen later 2;25 op de klokken zetten. Herstellende van mijn marathonavontuur denk ik alweer aan de volgende marathon, maar nu volgt eerste een duathlonseizoen met een uitstapje naar La Marmotte.



Sport met gedrevenheid en passie

Wim Nieuwkerk

www.wimnieuwkerk.nl

