

## **De marathon van Amsterdam**

In de zomer van 1994, gedurende mijn laatste jaar als student wiskunde aan de Universiteit Leiden, was ik intensief in training voor de marathon van Amsterdam. Twee weken voor de marathon verrekte ik een spier, waardoor ik op DE dag afgetraind in mijn bed kon blijven liggen. Sindsdien speelde er altijd in mijn achterhoofd dat dit verhaal niet met deze treurige stand van zaken moest eindigen. Afgelopen juni hervatte ik de looptraining, in eerste instantie om samen met een collega de zevenheuvelenloop in Nijmegen te doen. De trainingen verliepen zo voorspoedig dat ik al gauw met het idee speelde dit jaar de marathon van Amsterdam te lopen ....

Op de bewuste zondag, 21 oktober 2001, ben ik om 7.30 uur opgestaan, en heb ik direct geprobeerd zoveel mogelijk witbrood naar binnen te werken (echte fanatici gaan voor spaghetti, maar dat gaat me net een stap te ver). Ondanks de adviezen toch ook maar een kop koffie, want met een houten hoofd loopt het ook niet echt lekker.

Dankzij (of ondanks) het openbaar vervoer was ik net op tijd bij de start in het oude Olympisch stadion. Het eerste deel van het traject bestaat uit een lus van 8 kilometer, waarin het vooral zaak is de verleiding te weerstaan om grote groepen tragere deelnemers met tempoversnelling in te halen wanneer de mogelijkheid zich eindelijk voordoet.

Rond kilometer 15 word ik dan toch gestraft voor mijn kop koffie. Ik loop langs de Amstel, waar nauwelijks tot geen beschutting te vinden is, dus niet al te ideaal voor wildplassen. De eerste twee nood-wc's langs de route blijken vergrendeld te zijn. Bij het verzorgingspunt op kilometer 20 staat een nood-wc, die ook nog vrij blijkt te zijn. Ik ren er naartoe, vrijwel tegelijk met een vrouwelijke deelnemster, die me dan ook direct verontwaardigd aankijkt. Met enige moeite krijg ik het voor elkaar een gentleman te blijven, en vervolg mijn weg.

Met zwaar gemoed passeer ik de halvemarathongrens in 1 uur 48 minuten. Eindelijk is er dan een bosrijk gebiedje! Zo snel mogelijk, de brandnetels negerend, het bos in. Eenmaal terug op koers lijkt mijn lichaam zich dankbaar te tonen door me een enorme “energy boost” te geven. Ik schiet met flinke vaart vooruit, mensen in rap tempo inhalend. Het voelt zo goed dat ik besluit mijn hartslagmeter maar voorlopig even te negeren. Ongestraft loop ik zo vrolijk en energiek door tot zo rond kilometer 32. Langzaam beginnen nu mijn benen zwaar en stijf aan te voelen, en onvermijdelijk zakt mijn tempo af. Ik hou me vast aan het idee dat het nog maar 10 kilometer is, een standaard trainingsafstand die ik normaal gesproken met gemak loop. Bovendien komt nu het leukste stuk, vanaf Amsterdam CS over het Damrak naar het Vondelpark, en dan door naar het oude Olympisch stadion.

Helaas is er weinig leuks aan. Ik krijg enorme dorst, wat ik waarschijnlijk opnieuw te danken heb aan die kop koffie, en de volgende verzorgingspost is pas weer bij kilometer 40. De mensen die aan de kant van de weg staan kijken enigszins verdwaasd toe, veelal met friet, frikandel en/of sigaar in de hand. Zodra iemand stilvalt komt er een ongetwijfeld welgemeende opmerking van het type “Kom op, doordribbelen” vanuit het publiek, maar het klinkt in mijn oren als leedvermaak. Om zelf niet zo’n opmerking te hoeven aanhoren, “dribbel” ik koste wat het kost door. Bij kilometer 40 nog steeds geen verzorgingspost, als in een duivels complot hebben ze besloten die maar een halve kilometer verderop te zetten. Voor het eerst ga ik er stil voor staan, om niet weer het halve bekertje water al rennend verloren te zien gaan.

Eindelijk is dan het oude Olympisch stadion in zicht, wat kortstondig een enorme emotionele golf bij mij teweeg brengt. Het geeft bovendien de laatste stoot adrenaline om de laatste paar honderd meter naar de finish normaal hardlopend af te leggen. Gehaald!

Wat was mijn eindtijd? Ik zal het niet verzwijgen, zoals Ronald Plasterk in zijn column in de Volkskrant van 26 oktober jongleden probeerde te doen met zijn eindtijd (citatie: “mijn eindtijd is net zo geheim als de studieresultaten van leden van het Koninklijke Huis”). Het probleem is namelijk dat, in tegenstelling tot de

studieresultaten van leden van het Koninklijke Huis, de eindtijden te vinden zijn op de site <http://www.amsterdammarathon.nl/> Mijn eindtijd was 3 uur 36 minuten.

Jasper Stokman  
jstokman@science.uva.nl