

## RACE DAY

Written by Hugo

Thursday, 05 August 2010 11:48 - Last Updated Monday, 16 August 2010 15:03

---

Het is zaterdag 31 juli, 8u30, in Barcelona. We (de marathonploeg met begeleiding) nemen de bus die voor het hotel staat en die ons naar het marathonparcours brengt. De bus is eigenlijk bedoeld voor de dames, die straks hun marathon lopen, maar zit ook vol heren die het warming-up gebied willen verkennen. Om 8.50 worden we afgezet en wandelen we het inloopgebied binnen. Hier is ook een gebouw dat dienst doet als callroom, wacht- en kleedruimte. Je kunt er van bovenaf inkijken en zo heel duidelijk volgen hoe het er in de callroom aan toe gaat. De Russen zijn slim, zien we. Die hebben een flinke hoek van de kleedruimte in beslag genomen en er een paar stevige mannen voorgezet. Zo hebben ze hun eigen gebiedje gecreëerd. De meeste atleten gaan lukraak ergens op de grond zitten. Gerard zet direkt een plan uit voor morgen: wij moeten er ook op tijd bij zijn, om een eigen plek 'af te zetten' – daar zullen een aantal begeleiders voor zorgen. Bovendien dienen er matjes gekocht te worden, zodat we plat kunnen liggen. Aan alle details wordt gedacht!

Koen en ik gaan loslopen om 9u20; het zelfde moment dat we een dag later zullen gaan inlopen. Op die manier kunnen we controleren of ons tijdschema klopt. Is er nog genoeg tijd voor de callroom, voor versnellingen etc.

De marathon die ons morgen wacht, zal een uitputtingsslag worden, zoveel is duidelijk. Het is heter en vochtiger dan we ooit hebben meegemaakt. Ooit was het snikheet in Rotterdam (2007), maar dat was niets vergeleken bij deze hitte. Gelukkig zijn we er behoorlijk op voorbereid. We hebben veel in de hitte getraind en veel geoefend met drinken. Tijdens de marathon moeten we in staat zijn om elke vijf kilometer zo'n halve liter vocht naar binnen te werken, alleen dan kun je het gigantische vochtverlies een beetje beperken en instorting voorkomen.

De race is sterk bezet, de grote favorieten zijn aanwezig. Er staan 17 lopers aan de start met een persoonlijk record van 2.10 of sneller. Met mijn persoonlijk record van 2.12.08 sta ik 25e, vergelijkbaar met het EK van vier jaar geleden, toen ik 24e stond. Omdat ik niet optimaal heb kunnen trainen, ga ik ervanuit dat ik niet in supervorm ben. Een plaats in de top 30 is daarom het streven. Gerard heeft ook overzichten gemaakt van de verschillende deelnemende teams. Spanje en Italië zijn veruit favoriet. Beiden hebben zes lopers aan de start die allemaal erg snelle pr's hebben staan (gemiddeld circa 2.09). Favoriet voor brons is Portugal, met een gemiddelde van 2.11. Ook sterke landen zijn Rusland, Polen en Oekraïne. Dit zijn de nieuwe marathonlanden. Vier jaar geleden kwamen er nog weinig goede lopers vandaan, maar ondertussen kunnen ze elk verschillende 2.10-lopers uitzenden. Wij staan, als je de pr's van de snelste drie lopers middelt, zesde in dit klassement, vlak voor Oekraïne. Een plak pakken zal heel erg moeilijk worden, maar is niet onmogelijk.

De ochtend van de wedstrijd sta ik om zes uur op. Als eerste maak ik de bidons klaar: 8 voor

## RACE DAY

Written by Hugo

Thursday, 05 August 2010 11:48 - Last Updated Monday, 16 August 2010 15:03

---

tijdens de wedstrijd en 1 die als slush-puppy zal dienen. Onderzoek heeft uitgewezen dat het drinken van een zeer koude (sport)drank vlak voor een inspanning in de hitte, er voor kan zorgen dat de kerntemperatuur langer laag blijft en dat is goed voor de prestatie. Een halve bidon sportdrank wordt daarom gemixt met een halve bidon 'crushed' ijs. De overige bidons zullen geen ijs bevatten, maar worden wel in een koelbox gehouden, tot het moment van gebruik, zodat de drank lekker koud is. Om half zeven ga ik 10 minuutjes loslopen en daarna volgt een eenvoudig ontbijt. Vervolgens ga ik ontspannen op de kamer tot het tijd is om met de bus naar de start te gaan. Na het inlopen/rekken/zwaaien worden we naar de callroom geroepen. Onze begeleiders geven ons nog een 'ijshanddoek' mee – we hebben een vijftal handdoeken in een koelbox gestopt en gemengd met ijswater. Deze handdoek zorgt voor ongeveer 10 minuten verkoeling. Als je die een kwartier voor de start omdoet, zou het – net zoals de slushpuppy – moeten zorgen voor een verlaging van de kerntemperatuur. Het is wel tegenstrijdig natuurlijk; je gaat een warming-up doen en vervolgens ben je alleen maar bezig om jezelf af te koelen. Maar het lijkt wel te werken.

De eerste 10 kilometer gaan rustig, bij iedereen. Tenminste, zo lijkt het, maar niets is minder waar. Een doorkomst van 32.45 op de 10km is natuurlijk extreem traag voor de Europese top, maar leidt tot een eindtijd van 2.18.10. Uiteindelijk is Röthlin de enige die uit dat tempo kan versnellen. De Spanjaard Martinez (die ik als winnaar had getipt, maar die uiteindelijk tweede wordt), weet dit tempo van 3.16 per kilometer nog vast te houden, maar alle overige lopers niet. De hitte wint het van (bijna) iedereen. Zelf ben ik gestart in 3.20 per kilometer, of zelfs iets langzamer. Dat moet leiden tot een eindtijd van 2.20.40. In het eerste deel van de race houd ik me rustig, maar na vijftien kilometer begin ik licht te versnellen. Dat geeft een goed gevoel, want ik begin al direkt mensen in te halen. Langzaam schuif ik op van de 45e plek naar de 30e plek. Na 25 km blijkt toch, tot mijn teleurstelling, dat ik dit hogere tempo niet vast kan houden. Ik ga weer terug naar circa 3.20 per km, maar toch blijf ik mensen inhalen. Ik let op de terugvallers: uit welk land komen ze? Horen ze bij één van de concurrerende teams? Op een gegeven moment loop ik de top 20 binnen, dat voelt goed. Vier jaar geleden was ik 22e en het lijkt erop dat ik die prestatie nu ga verbeteren. Het drinken gaat goed, elke vijf kilometer gaat er heel wat naar binnen. Elke 2½ km kun je een flesje water pakken. Ik sla dat nooit over en gooi de inhoud steeds over mijn hoofd. Het loopt niet zo prettig, met een lichaam dat voortdurend van top tot teen nat is. Maar de verkoeling is wel prettig.

Na circa 35 km loop ik achter twee Portugezen, het lijkt erop dat we die kunnen verslaan in het teamklassement! De ene Portugees steekt de weg over om ergens aan de zijkant in de schaduw te kunnen lopen. Dat hij hiervoor veel extra meters moet maken deert hem niet, geen goed teken!

Door het voorbijgaan van de Portugezen kom ik op de 15e plaats terecht.

In de laatste kilometers heb ik strijd met een Rus, waarbij ik me realiseer dat ik nog maar 1 andere Rus ben gepasseerd, en dat het Russische team dus waarschijnlijk voor ons zit, balen. Na 41 kilometer komt er opeens iemand van achteren. Hé, hoe kan dat nu? Ik ben de hele race nog niet ingehaald. Het blijkt mijn Nederlandse teammaatje Rens Dekkers. Ongelooflijk, wat Rens hier doet. En heel belangrijk voor de teamuitslag! Ik probeer bij hem aan te pikken, maar dat lukt niet, Rens gaat me stoïcijns voorbij. In de laatste 500 meter zet ik nog wat aan, maar Rens ziet me komen en pareert de 'aanval'. Achteraf begriep ik van Robert Lathouwers dat hij

## RACE DAY

Written by Hugo

Thursday, 05 August 2010 11:48 - Last Updated Monday, 16 August 2010 15:03

---

aan de binnenkant wel een gaatje zag waar ik volgens hem nog inpaste, maar dat had ik anders ingeschat ;)

Direkt na de finish (2.22.06 – 14e) omhelsen Rens en ik elkaar en wachten we op de overige teamleden. Koen komt al vrij snel de bocht om, maar helaas horen we dan ook dat we als vierde zijn geëindigd. Geen medaille deze keer. Maar wel een goede teamprestatie. En persoonlijk ben ik ook erg tevreden met mijn 14e plaats.

{youtube}3GL1rxQzba{/youtube}

bron: losseveter.nl