

In de nieuwsbrief:

Marathon van Rotterdam

Leuke links

- [AV47 website](#)
- [Nieuwsbrief Prurun](#)
- [Runnersweb](#)
- [Loopgroep Hyves](#)
- [Facebook loopgroep](#)

Dit jaar toch maar een snelle 10km?

April 2011

Marathon van Rotterdam 2011

Kippenveld van Lee, De Charme van de Kuip, De helling van de Erasmus, de stilte van het Kralingse Bos en de Adrenaline van de Coolsingel; De Marathon van Rotterdam 2011!

Na aanvankelijk een 'eens en nooit weer' in april 2010, begon reeds na de zomer de uitdaging toch weer te kriebelen. Het was zo'n mooi evenement en de resultaten waren geweldig in 2010. Verbetering van het resultaat, dat was wel de grootste verleiding om weer deel te nemen in 2011.

De voorbereiding leek op de vorige Marathon. Koud weer, veel wind, maar veel minder medelopers om elkaar te steunen. De vijf deelnemers van de loopgroep, Jan Kooter, Herman, Ries, Bas en later Jan Hulst waren uiteindelijk op zichzelf aangewezen om het toch zware trainingsschema af te werken. Soms met elkaar, maar ook regelmatig individueel, werden de kilometers afgewerkt. Dit keer ook wel met wat discussie. Zijn de lange durven te lang? Wel of geen snelle wedstrijden? Discussie genoeg, maar kilometers werden gemaakt. Ieder had zo z'n sores. Ongunstige werktijden, last van de knie of longen, het ging niet vanzelf dit jaar. Alleen Jan Hulst leek (zo vernamen wij) straf zijn vele km'ers (120km in de week!?) af te werken.

Weer een kamer in het vertrouwde Parkhotel afgehuurd om in alle rust alles voor te bereiden. Met de ervaringen van vorig jaar iets minder spanning misschien. Rustig de nummers opspelden, elkaar helpen, de laatste tips en vooral niet te zuinig met de vaseline. Het wordt prachtig weer, dus gek genoeg beetje onzeker over de kleding.

Op weg naar de start, een lekkere wandeling van 1 km. Langzaam wordt het druk en de speaker is hoorbaar. Startvak 'E' voor allemaal. Nog even laatste overbodige vocht lozen. Lee, knal en weg.

Het weer was geweldig! De 'motregen' van de brandweerboten op de Maas was al heerlijk. Het werd warm en het werd zwaar, voor allemaal. De sfeer was werkelijk weer geweldig, maar wat hebben we pijn gehad.

Aan de supporters lag het niet. Veel familie, Pascal Bontje als 'vaste' begeleiding van Ries en Bas. Jan en Wil van der Meij, Gerda en Peter Pouw, Ronald Barends, Piet, Jan Voorwinden, Jan de Jong, veel vrienden en bekenden en weet ik veel wie ik allemaal vergeten ben, stonden langs het parcours om te schreeuwen en aan te moedigen. Alexandra en Elly stonden als laatste reddende engelen klaar voor Bas en Herman om hen door de laatste 12K heen te helpen.

Uiteindelijk de Finish. Teruggestrompeld naar het hotel, veel napraten, het inmiddels traditionele Radio ROB-Interview geven en vooral bijkomen. Gek genoeg niet gelijk naar huis willen, maar gewoon even met elkaar de ervaringen delen.

Uiteindelijk was het voor ons alle vier (Herman, Jan, Ries en Bas) een zware strijd met niet het gewenste resultaat, maar wel een weer een geweldige ervaring! Tot volgend jaar, wie durft nog?

Bas

De uitslag

Jan Hulst	3:35:07
Bas van Twillert	3:55:31
Ries	4.04.40
Herman	5.14.49

Willem Benschop is zijn clubrecord bij de 60 + kwijt geraakt aan Leen Harkes.met 3:32:17

Jan heeft al gegeven toch onder de 3:30 te willen lopen. Dus afwachten maar.

ABN AMRO
MARATHON
ROTTERDAM

10:4
2011



ABN-AMRO

adidas