

Atletiekvereniging Statina

Nieuwsbericht

24-09-2009



Mijn 100e marathon

In oktober 2000 waren we voor mijn 50e verjaardag in Keulen, en zagen bij toeval de binnenkomst van de marathon aldaar. Toeschouwers rijen dik, uitgeputte, maar blijde lopers, veel lawaai en aanmoedigingen. 'Dat wil ik ook een keer...', vloog het door me heen, '...in Rotterdam!'

Eind november heb ik me ingeschreven, en toen ben ik gaan trainen. Maar hoe? Ik liep nooit hard, en ik had nog maar vier maanden. Eerst 3 kilometer, dezelfde week 5 en na een week of wat liep ik moeiteloos 15 kilometer. Maar dat zijn er nog geen 42... Dus stug doorgegaan, maar nu op een schema van Runnersworld.

Bij die eerste marathon natuurlijk veel te snel vertrokken. Wist ik veel, het was mijn allereerste hardlooptwedstrijd. Tot 30 kilometer ging het goed, daarna was het alleen nog maar afzien. Met mijn tijd, 3.48, was ik zeker niet tevreden, ik wilde onder de 3.30. Vijf weken later in Leiden lukte dat, en finishte ik als tevreden mens in 3.29.24. Later in dat jaar volgde nog de marathon van New York. Zo vlak na de aanslagen op de Twin Towers een zeer emotionele gebeurtenis, met een overweldigend, enthousiast, luidruchtig en spontaan publiek, dat rijen dik langs de kant stond. Lopen, foto's maken, luisteren naar bluesbandjes, kletsen en genieten, een belevenis om nooit meer te vergeten. In 2002 kreeg ik de smaak van het marathonlopen goed te pakken, zes marathons met als snelste tijd 3.22.13. In 2003 liep ik mijn eerste ultrawedstrijd, 50 kilometer in Schinnen in Limburg. Het ging heuvel op, heuvel af, maar wonderwel vond ik dat wel lekker, en in 4.17 kwam ik door de finish. In dat jaar liep ik 8 ultrawedstrijden en 17 marathons, waaronder de marathondriedaagse, drie dagen lang een marathon in Diever bij een temperatuur van 28 tot 30 graden. Ik liep ze alle drie rond de 3.50. In 2004 nam ik deel aan 11 ultrawedstrijden (50 tot 100 kilometer) en 18 marathons, en eindigde ik als negende in het Nederlandse ultraklassement.

Voor 2005 had ik grote plannen. Later in dat jaar wilde ik de Spartathlon lopen, de bekendste ultrawedstrijd ter wereld, 240 kilometer van Athene naar Sparta. Als voorbereiding hierop liep ik veel marathons en ultra's. In de eerste drie maanden bijna elke week een marathon of ultrawedstrijd.

Eind maart kwam de ommekeer.

De 'Zestig van Texel' kon ik met moeite volbrengen in 5.45, bij de 100 kilometer van Diever moest ik na 70 kilometer opgeven, en de marathontijden vlogen naar de 4 uur. De wedstrijden gingen steeds moeizamer, het was harken en stoempen en vooral afzien. In juli naar de dokter, daarna de sportarts, daarna de sportcardioloog en na een hartcatheterisatie op 3 oktober 2005 met spoed geopereerd. Twee omleidingen was het resultaat. Na vijf dagen mocht ik alweer naar huis. Helaas traden er daarna complicaties op, wat er in resulteerde dat ik keihard achteruit kachelde en me op een gegeven moment niet eens meer zelf kon douchen. Er volgden in februari en in november nog twee hartoperaties. De laatste operatie slaagde goed, maar mijn hartfunctie zou maar 70% blijven.

In 2007 heel langzaam kleine stukjes hardgelopen, 100 meter, 200 meter, een kilometer. Hierna al weer snel 10, 20 en zelfs 30 kilometer. Het tempo was natuurlijk zeer laag, met 70% hartfunctie kan je ook niet zo snel. In 2007 samen Marijke de 'Zes uur van Apeldoorn' gelopen. In zes uur kon ik net iets meer dan de marathonaafstand lopen. In 2008 liep ik weer mijn eerste echte marathon, in Roelofarendsveen. In 2005 liep ik er mijn voorlopig laatste en dus nu weer mijn eerste. Mijn doel was onder de vijf uur te komen, het werd 4.38. Een maand later de Amsterdam Marathon in 4:33. Kijk, het begon er weer een heel klein beetje op te lijken. In maart 2009 de 'Zes uur van Stein'. Ooit liep ik daar, al kletsend', 65 kilometer, nu op een paar meter na 50 kilometer. Dat zou mijn volgende doel worden, op

Statina
atschap
g
met Statina
ijden
s
g(st)ers
uwens-
nen
dheid
oring
-TV
rtActie
boek
t

a
15
15
g City Run
15
anwedstrijd
15
op
15
oenschap
15
lende
op

sponsors

sponsors

een zes uur weer boven de 50 kilometer. In mei in Steenbergse mislukte dat, het was te warm. Maar een maandje later in de Haarlemmermeer liep ik vrij gemakkelijk naar 50 kilometer en 351 meter. Het was mijn 98e marathon. In Amsterdam in augustus nummer 99, de Meer-marathon, en dan eindelijk, op 12 september 2009, mijn 100e marathon, de Berg- en Boom-marathon in Roelofarendsveen. Daar wordt elk jaar een marathon georganiseerd, steeds op een ander parcours met een ander motto. Het zijn allemaal One and Only's en dan is het altijd feest. De hele buurt waarin de marathon gelopen wordt, heeft er zin in. Alles is versierd, en de organisatie slaagt er steeds weer ons een unieke marathon voor te schotelen.



Dit jaar dus de Berg- en Boom-marathon. Om die Boom maakte ik me niet druk, we liepen per slot van rekening door de bomenbuurt, maar die Berg, daar maakte ik me zorgen om. En terecht zoals bleek. We liepen 20 rondjes en in elk rondje moesten we, over het gras, een steile dijk op, vergelijkbaar met de Lekdijk, maar een metertje lager. Dan om een paaltje heen en weer steil naar beneden. Op een andere plaats 200 meter slompen om op de dijk groeiende bomen en direct daarna een venijnig steil bruggetje op, bovenaan keren en weer naar beneden. Genoeg hoogtemeters daar in de polder op -4 meter NAP. Na de start liep ik al snel in het achterveld, aan alle kanten voorbij gestoken door de vele estafettelopers (61 teams!). De één nog gekker verkleed dan de andere (het is een perfecte gelegenheid om ook eens een team van Statina te laten meedoen, volgens mij moet een snel team in de top kunnen eindigen). Tot en met het 15e rondje ging het goed. Daarna werd het zwaar, zoals de laatste loodjes (rondjes) altijd zwaar zijn. Echter, de aanwezigheid van Marijke en de kinderen maakten zelfs die zware rondjes relatief licht. Ze maakten met hun viere meer lawaai dan een hele straat toeschouwers. En ze hadden her en der op het parcours spandoeken opgehangen. Dat pepte me steeds op. Je gaat toch niet wandelen als je een spandoek ziet met 'Theo de Jong loopt zijn 100e marathon'? Nee dan vlieg je er voorbij. Dan eindelijk de laatste slalom, opkomende kramp in mijn linkerbeen, maar toch nog met een lekker tempo het bruggetje op en neer, langs de finish, nog één keer die vervloekte dijkhelling op en af en dan echt door de finish. En dat in een tijd van 4.30.50, een postoperatief record.



Vanaf 2001 heb ik 67 marathons en 37 ultrawedstrijden gelopen. Soms vijf in één maand, maar soms (2007) maar twee per jaar, maar al met al een gemiddelde van (de maanden dat ik niet kon lopen niet meegerekend) 1,1 marathon per maand.

Het is moeilijk aan te geven wat de mooiste was. Tot de top drie behoren New York in 2001, het Rondje Voorne in 2004 (50 kilometer over een zwaar parcours met zes kilometer strand en fluitend naar 4.22) en de Berenloop in 2003, toen ik Ini Wieringa net niet naar 4.00 kon hazen, hoewel ik haar de laatste meters naar de finish sleurde en we 24 seconden te laat waren.

Sinds 12 september behoor ik tot de Nederlandse lopers die meer dan 100 marathons of ultrawedstrijden hebben gelopen. Op de website van de 100 Marathon Club Nederland (www.100mcnl.org) staan er 44 vermeld, maar ik weet dat niet iedereen zijn wedstrijden heeft doorgegeven, en daarom schat ik het aantal 100 marathonlopers in Nederland op circa 65. Ik ben er trots op dat ik tot dat selecte groepje behoor!

Met vriendelijke groet,
Theo de Jong

[Lees meer berichten](#)