

zoek!

## Verslagen actueel

- 21 dec 2011  
[Pisa Marathon](#)
- 18 dec 2011  
[Marathon Kampenhout](#)
- 14 dec 2011  
0
- 4 dec 2011  
UTMB2011, 167 kilometer, +9563 (26,27 en 28 augustus 2011) DNF

## Verslagen in 2011

- [December](#)
- [November](#)
- 30 nov 2011: Olne-Spa-Olne 2011
- 23 nov 2011: 'Ik ben een junior Ultra Trail Loper' !!
- 20 nov 2011: Controle!
- 15 nov 2011: Tor Des Geants, vele kleine dingen in een grote tocht
- 15 nov 2011: 24 uur van Aulnat: Ad absurdum!
- 9 nov 2011: De 100e op Terschelling
- 9 nov 2011: Voor het eerst onder de 4 uur (Berenloop 2011)
- [Oktober](#)
- [September](#)
- [Augustus](#)
- [Juli](#)
- [Juni](#)
- [Mei](#)
- [April](#)
- [Maart](#)
- [Februari](#)
- [Januari](#)

## Verslagen in 2010

## Verslagen in 2009

## Verslagen in 2008

## Verslagen in 2007

## Verslagen in 2006

## Verslagen in 2005

## Verslagen in 2004

## Verslagen in 2003

## Verslagen in 2002

## Verslagen in 2001

## Verslagen in 2000

## Verslagen in 1999

alta vista

Zoek:

Discussies

Het web

## VERSLAGEN van November 2011

### De 100e op Terschelling

Woensdag 9 november 2011

Zondag bereikte ik bij de Terschellingse Berenmarathon een kleine mijlpaal in mijn hardloopleven: mijn 100e marathon. Na zo'n mijlpaal loop je nog eens het lijstje van 100 door, even herinneringen ophalen. Ooit ben ik begonnen met hardlopen (zo ongeveer toen ik 20 was) en heb toen tot ik bijna 40 was eigenlijk nooit veel verder dan een kilometer of 10 gelopen. Na 1 à 1,5 uur was de puf er eigenlijk altijd wel uit.

Tot ik in 1996 lid werd van de Amsterdamse atletiekvereniging Blauw-Wit en mee deed aan een trainingstraject om de halve marathon van Amsterdam te lopen, die toen eenmalig finishte in de net geopende Arena. Dat was wat, een halve marathon. Leek me oneindig ver! Vier jaar later liep ik nog eens een halve marathon in de zomer bij Bergen en verder liep ik wel eens een 10 of 15 km. Dat ik ooit een hele marathon zou lopen kon ik me absoluut niet voorstellen.

Eigenlijk heb ik ooit, begin deze eeuw, door mijn hond Bas (boxer) de sprong naar de marathon aangedurfd. Boxers hebben veel beweging nodig, en ik liet hem dan ook lekker een uur rennen als ik hem uitliet, waarbij ik dan zelf ook mee rende. Als ik dan Bas had uitgelaten en daarna zelf ook nog een kleine 2 uur ging trainen had ik bij elkaar ongeveer 3 uur gelopen.

Op een zekere dag bedacht ik me dat ik op die manier misschien bij elkaar wel zo'n 30 kilometer had hardgelopen. Dus dankzij mijn boxer kwam ik er zo achter dat ik vrij gemakkelijk 3 uur achter elkaar kon rennen. En toen bedacht ik me dat een marathon misschien toch wel mogelijk was en schreef ik me in voor mijn 1e marathon, Rotterdam 2001.

De maanden ervoor heb ik steeds langere duurtrainingen gedaan, vooral door steeds langere wedstrijden te lopen: eerst een aantal 25 km wedstrijden, daarna een aantal 30 km wedstrijden. Daarbij heb ik een beginnersfout begaan: elke wedstrijd probeerde ik weer mijn p.r. te verbeteren, terwijl het eigenlijk trainingen waren. Gevolg was dat ik vermoeid aan mijn 1e marathon begon, 22 april 2001. Het ging dan ook helemaal niet lekker in Rotterdam, ik zat er na 25 km al behoorlijk doorheen en heb hem op mijn tandvlees uitgelopen. Ik vond het helemaal niet leuk en dit was eens maar nooit meer!

Pas 3 jaar later, in 2004 kreeg ik op de een of andere manier weer de moed om de marathon van Rotterdam nog eens te gaan doen. Waarom ik me er nog een keer aan waagde weet ik eigenlijk niet meer zo goed. Maar ik kreeg in de voorbereiding ernstig last van mijn knie tijdens de Asselloop (27 km) van de MidWinterMarathon in Apeldoorn en had daarna erg weinig getraind. Slecht voorbereid begon ik daardoor aan mijn 2e marathon, met eigenlijk het plan om na 23 km uit te stappen. Vlakbij dat punt had ik familie wonen en dan kon ik daar mooi gelijk onder de douche schieten.

Maar oh wonder, die tweede marathon ging veel lekkerder dan de eerste (toen ik me juist heel fanatiek had voorbereid) en ik heb volop genietend de tweede kunnen uitlopen. En toen...had ik wel zin in meer!

Ik kreeg de smaak toch te pakken en heb een paar jaar, van 2004 t/m 2006, steeds 3 marathons per jaar gelopen. Zo nu en dan zag je dan wel eens buitenlandse lopers met zo'n 100 marathon shirt lopen; Dat ik dat aantal ooit kon halen leek me volkomen onvoorstelbaar en met 3 marathons per jaar was het dat natuurlijk ook...dan zou ik tot ver in de 80 marathons moeten lopen. Ik snapte niet hoe mensen tot zulke aantallen konden komen.

Het leuke van deze hobby is dat je nog eens wat van de wereld kan zien: ik heb marathons gelopen in Boedapest, Rome, New York, Moskou, Oslo, Dublin, Reykjavik, Krakow, en nog diverse in Duitsland en België. Geleidelijk aan werden het er elk jaar toch meer marathons en kon ik ook steeds gemakkelijker enkele marathons kort na elkaar lopen. Wat overigens wel ten koste ging van de snelheid, dat dan weer wel. Ik leerde ook de gezelligheid van de kleinschalige marathons in Nederland kennen en ben dan ook erg blij met de talloze marathons die door de DFW-runners worden georganiseerd in het noorden van het land. Dankzij hen kan je erg veel marathons lopen, ook in periodes dat er verder weinig aanbod is. Het is altijd gezellig, je ontmoet elke keer dezelfde groep veellopers en ook altijd wel weer een aantal nieuwe gezichten. De laatste jaren dus dankbaar gebruik gemaakt van de vele marathons die door de DFW-runners worden georganiseerd. En dan komt op een gegeven moment vanzelf toch de 100e in zicht.

Toen ik voor mijn zomervakantie op 89 marathons was gekomen, had ik me bedacht dat ik eigenlijk nog wel voor de winter de 100e wilde bereiken. Een strak schema van 9 weekeinden achter elkaar een marathon, met nog 2 doordeweekse marathons van de DFW-runners, en ik zou in november op 100 komen. Leek me een mooi doel, om het daarna in de winter dan even rustig aan te doen.

Afgelopen weekeinde bij de Berenloop was het dan zo ver. Ik moet zeggen dat ik het de laatste weken eigenlijk niet zo leuk vond; Waar maak ik me druk om dacht ik vaak, het is maar een getal....Toch vond ik het als een druk voelen naarmate de mijlpaal dichterbij kwam. Als ik nou maar geen griep krijg...als er maar geen zware herfststorm komt....als ik nou maar niet geblesseerd raak. Dat laatste is eigenlijk wel een beetje gebeurd, mijn achillespezen doen al een paar weken zeer en zijn duidelijk overbelast. Maar ik kon er nog mee lopen en had er eigenlijk vooral na de marathon last van.

Toen afgelopen zondag dan eindelijk de 100e daar was, op Terschelling dus, heb ik volop genoten. Prachtig parcours, goed loopweer, gezellige sfeer en gek genoeg liep ik beter dan alle weken ervoor. Waarschijnlijk gaf de 100e toch wat extra adrenaline, want ik liep mijn snelste marathon sinds anderhalf jaar. Dacht nog wel een paar keer onderweg: als ik nu vandaag maar geen spier scheur of de achillespezen het niet meer houden... Een keer een pijscheut bij de knie en je schrikt je rot...

Maar het ging gelukkig allemaal goed en toen ik na ruim 3 uur op het strand kwam wist ik dat het goed zou komen...

De laatste 10 kilometer heb ik heerlijk lopen genieten, met het idee dat die 100e er eindelijk bijna op zat. Het is een mijlpaal, maar ik moet eerlijk zeggen dat ik erg blij ben dat dat nu achter de rug is en ik weer gewoon ontspannen marathons kan lopen, zonder nog druk te maken over dat getal. Ben erg blij dat die druk er nu van af is. Gek hoor, waar gaat het over, het is maar een getal...en toch voelde ik er extra druk en spanning door. Dat kan toch niet de bedoeling zijn van een hobby!

Volgend jaar ga ik er zeker minder lopen en meer bewust kiezen voor marathons die ik leuk vind. Dat zullen dan toch vooral kleinschalige natuurmarathons denk ik. Ik krijg alweer zin in nummer 101; Maar eerst moeten de achillespezen echt even uitrusten! En eens even een weekeinde lekker gewoon thuis zijn!

Met nog mijn dank aan boxer Bas, die er helaas niet meer is, maar die me ooit de sprong naar de marathon heeft laten maken.

Willem Kramer  
(hermelijn45 <at> hotmail.com)

PS Mijn volledige lijst is te vinden op de site van de 100 Marathon Club Nederland: <http://www.100mcnl.org/lijsten/?usr=52ca41a34cb1dda5a5fbfb939d0a3e39d79cac45>

#### Gerelateerde artikelen:

- 9 november 2011 : [Voor het eerst onder de 4 uur \(Berenloop 2011\)](#)
- 30 oktober 2011 : [De Berenloop, al vijftien jaar bijzonder](#)

- 19 april 2011 : Berenloop Terschelling: inschrijving hele marathon nog mogelijk