

De start van dit verhaal situeert zich al in 2006 in New York. Daar heeft mijn nicht Lief een vriendengroepje dat voor haar supportert als ze een marathon loopt, de Support Lief Group (SLG). Ze was er in geslaagd om een deel van hen te overhalen om ook te gaan lopen en zelfs om een marathon te riskeren. Om hen te stimuleren organiseert ze in de Chicago Marathon van 2006 de BMIYC-trofee en dat staat voor Beat Me If You Can voor wie sneller gaat zijn dan zij. Vanuit België zijn we met drie aanwezig voor die marathon. Dora Illy, Belgische vriendin van mijn nicht, en Patrick Bynens van onze loopgroep willen mij vergezellen. Wij, de Belgen, komen niet in aanmerking voor de trofee wegens te snel. Hij wordt uiteindelijk niet gewonnen door één van de neofieten maar door Gil Perone, collega-tandarts van Lief. Er worden op de after-party plannen gesmeed om dit te herhalen en voor volgend jaar wordt New York gekozen. Daar zijn grotendeels dezelfde Amerikanen aanwezig voor de nieuwe trofee en voor België zijn Dora en ik er maar Patrick is nu vervangen door Geert Lowet. Nu komen ook de Belgen in aanmerking voor de trofee en ik mag hem mee naar huis nemen. We realiseren ons dat we nu twee opeenvolgende marathons van de vijf Major Marathons hebben gelopen en het plan groeit om in de volgende drie jaren de andere ook te lopen. In 2008 zijn we nog met 6 van het gezelschap voor de Berlin Marathon, in 2009 komen we met zeven over de meet in Boston en in 2010 lukken er vijf in de London Marathon. Lief en Gil (USA) en Dora en ik (België) zijn echter de enigen die de 5 Majors hebben afgewerkt in vijf jaar.



... en dan beslissen ze daar in Tokyo om ook mee te doen aan dat Majors-verhaal en er komt zelfs een trofee voor wie ze alle zes loopt. In ons groepje blijft het lang stil daarover maar vorig jaar lanceer ik het idee om te gaan voor die zesde ster. Lief wuift eerst het idee weg maar langzaam ontkiemt het zaadje en we zijn met bijna tien om ons kandidaat te stellen voor de lotery. Zjan vind de bestemming maar niets en ik vraag Leo of hij het ziet zitten om met mij samen te gaan en een kamer te delen. Tenslotte hebben we van 1969 tot 1974 samen gewoond, geleefd en gestudeerd in Brussel en hij wil het doen alhoewel hij al een viertal jaar geen marathon meer heeft gelopen.

Helaas: niemand geselecteerd, niet te verwonderen met 300 000 kandidaten voor 30 000 plaatsen. Ik ga op zoek naar een touroperator die mij en Leo wil meenemen. In België is de enige organisator al uitverkocht. Een eerste Nederlandse touroperator laat weten geen buitenlanders te mogen inschrijven. Een tweede, met de fantastische naam "Run 2 Forty 2" heeft twee plaatsen en wil ons, de Belgen, meenemen als we een Nederlands postadres hebben. Dat lukt gemakkelijk bij de broer van onze buurvrouw die van Nederlandse afkomst is. Leo en ik zijn er bij maar geen van de anderen vindt een oplossing. De voorbereiding kan beginnen. Ik loop eerst nog in New York met een geweldige ervaring door samen met zoon Jan te lopen maar met een erg povere tijd. In november en december doe ik het rustig aan maar vanaf nieuwjaar begin ik weer wat gericht te trainen. Mijn snelheid in de intervaltrainingen is duidelijk flink afgebot maar ik werk een behoorlijk aantal lange duurlopen af en dat blijft goed gaan. Ik zou toch graag wat beter doen dan in 2018 waar mijn snelste maar 4:06 was. Gaat dat lukken?

Op 9 februari is er een infovergadering van de touroperator in Haarlem. Leo en ik en onze vrouwen maken er een daguitstap van. 's Avonds maken we dan kennis met Kazia en Sam die ons zullen begeleiden tijdens onze reis. We zien ook enkele medereizigers maar er is weinig gelegenheid om echt kennis te maken. We krijgen een mooi vest mee van de organisatie om herkenbaar te zijn als we over drie weken samenkomen in Schiphol.

27 maart, 7:30 u. Zjan voert mij naar Mol en we pikken Leo thuis op en ze zet ons af bij het station. We rijden met de trein naar Antwerpen en daar stappen we over op de trein naar Schiphol. We vinden Kazia en Sam en enkele medereizigers. Inchecken, bagage inleveren, naar de gate, ... het gaat allemaal heel vlot en stipt op tijd gaat onze B-777 de lucht in voor een vlucht van bijna 11 u.



We worden goed verzorgd, kijken wat filmpjes, spelen wat spelletjes, luisteren wat naar muziek, maar vooral: we proberen wat te slapen want wegens het tijdsverschil van 8 u zal de nacht heel kort zijn. Als we op Narita landen is het daar al voormiddag. Een Japanse begeleidster loodst ons door de luchthaven naar de plaats waar onze valiezen in een vrachtwagentje worden geladen en wij in een bus kunnen stappen. De instructies van de Japanners zijn strikt maar soms nogal verwarrend. Dit is de eerste kennismaking met een totaal andere cultuur.

De regen begint zachtjes te vallen en dat zullen niet de laatste druppels zijn! De bus brengt ons in een klein uur naar het expoterrein. Ook hier worden we weer door Japanse vrijwilligers begeleid. De startnummers en T-shirts kunnen in een grote tent worden opgehaald en dat gaat vlot. De expo is verspreid over tientallen kleine tentjes op dat terrein maar helaas is die zachte regen ondertussen een flinke plensbui geworden en we haasten ons door het circuit.

Leo en ik vluchten naar een winkelcentrum waar we onze eerste Japanse maaltijd bestellen: een soepje waarin je noedel-pasta moet gooien. Dat wordt onze eerste ervaring met de eetgewoontes van de Japanners en dat staat ver van wat wij gewoon zijn, zeker voor wat de bijhorende geluiden betreft. Het hanteren van de chopsticks zal zeker nog veel oefening vragen.



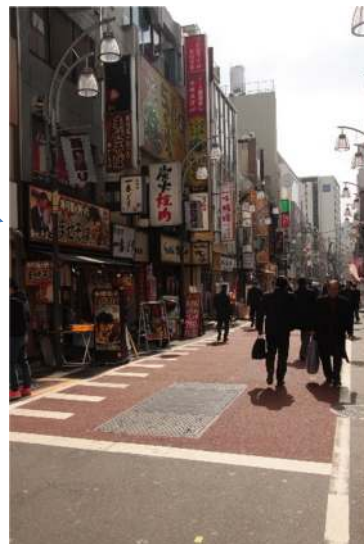
Met iedereen weer de bus in worden we naar Park Hotel Shiodome gebracht. Dat bevindt zich in een torengedeepte en het hotelgedeelte begint vanaf de 24^{ste} verdieping. We moeten wachten tot 16 u voor de kamers vrij zijn. Daartegen heeft Kazia voor iedereen een enveloppe klaar met de sleutelkaarten en de vouchers voor het ontbijtbuffet. Wij krijgen 2717 toegewezen. We zitten dus 27 verdiepingen boven de grond, met een fantastisch uitzicht.



De kamer is comfortabel maar er is erg weinig bergruimte. We zullen vijf dagen in en uit onze reiskoffer moeten grabbelen want er is geen enkel schabbetje beschikbaar. De badkamer is wel bijzonder. Er is een glazen wand waarachter een klein ligbadje staat en de sproeier hangt buiten het bad. Het is duidelijk de bedoeling dat je eerst een douche neemt en dan pas in het bad stapt. Ook de wc is heel bijzonder maar dat hadden Sam en Kazia in Haarlem al verteld. De bril is verwarmd, er zit luchtafzuiging in en je wordt achteraf gereinigd met een roterende straal warm water.

Nadat we geïnstalleerd zijn gaan Leo en ik nog op zoek naar een maaltijd. Die vinden we in een straatje vlakbij waar we het ene na het andere eethuisje aantreffen.

We riskeren het om weer voor een Japanse maaltijd te gaan en dat betekent gelukkig veel koolhydraten dank zij de “ramen”. Met het biertje erbij kost het ons het equivalent van 7 euro per man! Het is niet eenvoudig om het binnen te krijgen met die stokjes maar het smaakt wel en het zijn veel koolhydraten.





En nu naar bed want het vorige was een kort nachtje. We vallen snel in slaap maar we worden beiden ook weer wakker, klaar wakker, en dat midden in de nacht. De jetlag slaat toe!

We hebben een wekkertje klaar gezet maar dat is niet echt nodig. We zijn op tijd klaar voor het ontbijt en de daarop volgende verkenningsloop met iedereen netjes in het oranje jasje van de marathonorganisatie. Sam loodst ons door de omgeving. Hij duidt de herkenningspunten aan zodat we na de marathon onze weg zullen terug vinden van het Tokyo Forum, waar onze bagagezakken zullen kunnen afgehaald worden, naar ons hotel. We verkennen ook de buurt van de aankomst en lopen rustig om het gigantische park rond het keizerlijke verblijf. Dit is de eerste kennismaking met stad, verkeer, natuur, ... dat valt allemaal goed mee.



Leo en ik gaan weer in “ons” straatje eten en krijgen opnieuw een portie koolhydraten binnen. Wij gaan zondag zeker geen appelflauwte krijgen!

In de namiddag wandelen we met de groep mee naar de Nederlandse ambassade. Blijkbaar waren de Nederlanders bij de eersten om een afvaardiging te hebben in Japan. Ze hebben dan ook een mooie locatie en twee mooie gebouwen in een behoorlijk grote tuin. Wij Belgen mogen gelukkig ook binnen na de paspoortcontrole. De man van de ambassade geeft een boeiende uitleg maar onze vrees wordt bewaarheid: geen koffietje, geen borreltje en zeker geen blokje kaas of haring en daar hadden we wel op gerekend als gulle Bourgondische Belgen.

Voor ons diner blijven we in het hotel. Er is een menu van vier gangen dat ons wel aanstaat. Zelfs met een fles rode Rotschild-wijn erbij blijft het heel schappelijk van prijs en het is mooi en lekker. Wat wil je nog meer?

Weer op tijd naar bed en hetzelfde scenario: snel inslapen en midden in de nacht weer wakker. We krijgen wel een tweede slaapje gelukkig. We zijn weer goed op tijd voor het fantastische ontbijtbuffet en dan vertrekken we met de groep voor een rondrit met een bus waarmee ons enkele highlights van Tokyo zullen getoond worden. Het is vandaag bijzonder mooi weer geworden. Ondertussen beginnen we mekaar al wat beter te leren kennen en ontstaan er verkennende gesprekken. Buiten het toeristisch aspect heeft dus deze rondrit ook nog wat effect voor de groeps sfeer. Geert Brouwer had ik al herkend of liever, hij had mij herkend van mijn foto op de website van de 100-marathon-club. Hij is wel zes jaar jonger dan ik maar heeft met 166 marathons wat meer ervaring dan ik. Er is nog een crack bij: hij heeft een zeventigtal marathon op zijn actief, komt uit de triatlon en heeft een PR van 2:15 op zijn actief. Hij gaat het zondag kalm aan doen want heeft last van een kwetsuurtje maar gaat dit jaar een poging doen om het wereldrecord voor de marathon in klasse M60 te verbeteren

In de namiddag gaan Leo en ik toch nog even richting keizerlijk park om wat foto's te nemen en we gaan “huiswaarts” via de weg die we morgen alleen zullen moeten doen na de marathon. We gaan nog buiten het hotel eten, leggen alles klaar voor morgen en gaan vroeg naar bed. Ik heb wat slaaptabletjes meegebracht. Leo heeft dat nog nooit gebruikt maar ik stel voor om die tabletjes klaar te leggen voor als het slaaps scenario van de vorige nachten zich zou herhalen. Dat gebeurt natuurlijk ook en we maken er dus gebruik van. Leo is er erg gelukkig om wat het effect van het tabletje is. Ik word net voor het weksignaal wakker en begin onmiddellijk aan mijn ontbijt. Ik had geen vertrouwen in die ontbijtbox van onze organisatie en heb gezorgd voor mijn beproefd recept: honeypops met sojapudding met chocoladesmaak. Als we in de bus zitten en ik zie de inhoud van dat boxje ben ik blij dat ik voor mijn eigen ontbijt heb gezorgd. Bruine broodjes met rauwkost en yoghurt zijn absoluut niet geschikt voor de ochtend van de marathon, enkel de banaan vind ik ok.

Dit druist toch wel wat in tegen de instructies van Sam in verband met zijn “voedingsplan”. Daar ga ik hem nog wel eens over mailen.



We stappen uit de bus en het begint lichtjes te regenen. De voorspellingen kondigden een droge voormiddag aan, niet dus. Leo en ik wandelen naar ons startgebied. Ik wil zeker nog naar het toilet en daar staan lange rijen. Ik ga aanschuiven en Leo vertrekt al naar zijn startbox. Ik heb een poncho aan tegen de regen en ik heb ook een pet op om mijn bril te beschermen. Mijn file aan het toilet lost langzaam op en ik geraak gelukkig nog wat darmballast kwijt. Dan kan ik ook naar mijn box en moet daar toch nog een hele tijd wachten. Op een groot scherm zie ik de rolstoelers en daarna de elite starten en wat later kunnen wij ook in beweging komen. Ruim 8 minuten later stap ik over de startmat en kan ik gelukkig ook direct beginnen lopen.



Hier gaan we dan, op weg naar die zesde ster. Die poncho heb ik afgegooid bij de start maar veel lopers blijven in hun verpakking. Ik voel me goed en de regen bezwaart me (nog) niet. Mijn tempo zit flink onder de gehoopte 6 minuten per kilometer. Sam heeft een hele uitleg gegeven over hoe je al lopend moet proberen om in "de eerste cirkel" te blijven. Dat heeft hij van een sportpsycholoog geleerd. Mijn gewoonte is heel anders: ik probeer goed rond te kijken, tracht te genieten van natuur

of architectuur, ben op zoek naar land- of taalgenoten waarmee ik even kan praten. Ik herken ook de lopers die op weg zijn naar hun zesde ster want die hebben allemaal een sticker op hun rug. Ik wissel even een babbel met hen die ik kan voorbij lopen. Dat zijn er nogal wat want vandaag zijn er meer dan 700 deelnemers die in aanmerking komen voor de trofee en dat is wel typisch voor Tokyo want dat is de laatst bijgekomen organisatie. Ik herken aan het logo op zijn poncho een Belg. Met hem voer ik gedurende twee kilometer wat gesprekjes, in het Frans want hij is van Luik. Ook de Kikalopers, dat zijn Nederlanders van een andere touroperator, spreek ik altijd even aan, compleet tegen de filosofie van Sam, maar ik vind het wel leuk. De bevoorradingen zijn perfect met heel lange tafels met sportdrink en daarna de waterstand. Ik neem regelmatig mijn dextrosetabletjes en kan telkens zonder hinder naar de tafels met waterbekertjes.

Na 2:00:45 passeer ik het halfway-point en dat geeft me moed. De regen blijft helaas ongenadig over ons neerdalen. Ik verzeil verdomme toch nog in die "eerste cirkel" van Sam. Ik geraak helemaal gefocust op mij zelf, mijn loopstijl, de looplijn, mijn tijd, ... Door de regen staat de klep van mijn petje heel laag en ik zie dus nog maximaal 10 meter voor mij uit en kijk nog maar zelden verder. Ik mis zelfs heel wat kilometeraanduidingen, zelden meegemaakt deze focus. Ik voel dat ik maar weinig verzwak en al snel weet ik dat ik dit niet meer ga weggeven. Mijn tempo blijft quasi ongewijzigd en ik ga zelfs versnellen. Altijd leuk als dat gaat want de meerderheid vertraagt meestal in de tweede helft. Ik loop er nog heel veel voorbij en dat geeft een fantastisch gevoel. Ik herken de voorlaatste bocht van de verkenning van vrijdag. Die laatste rechte lijn schijnt nu wel lang maar ik verzwak nog steeds niet en moet nu echt slalommen tussen de "trage" finishers. Ik ga de meet over na **4:04:57** en ben ongelofelijk blij. De trofee is binnen!

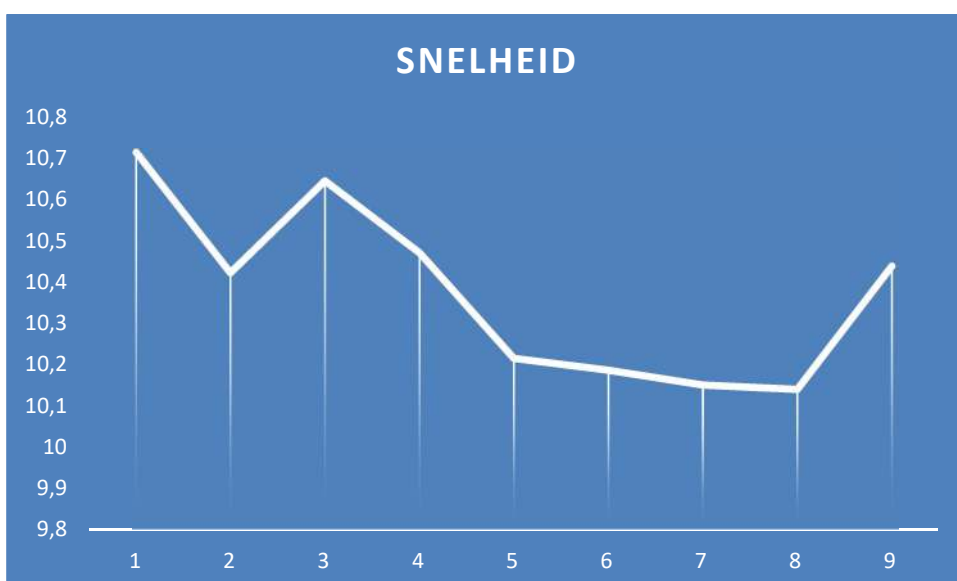
Ik schuif mee door langs de standjes met de medaille, de mooie handdoek, het milar-sheet, de drink -en foodstandjes en dan kom ik aan het tentje van de Majors. Er staat veel volk aan te schuiven maar het gaat er wel goed georganiseerd aan toe. Ik krijg de zeer begeerde trofee en schuif in één van de twee rijtjes aan voor de foto. Daar staat aan elke kant iemand klaar om de handdoek en het milar-sheet even aan te nemen. De foto's worden genomen en we krijgen de handdoek en het sheet weer om.



Dan volgt het ergste wat ik ooit na een marathon moest doen. We moeten stappen naar het Tokyo Forum voor onze bagage. Dat is veel verder dan verwacht en het blijft maar regenen. De Japanse medewerkers houden ons zelfs tegen bij kruispunten met rode verkeerslichten, ook waar geen auto's (mogen) komen. Ik ril echt van de koude en ik ben niet alleen. Ik bereik het Forum en word naar mijn bagagesectie geleid. De medewerkers daar staan in twee rijen te applaudiseren voor wie daar passeert. De rillingen zijn nu niet meer van de koude. In de kleedruimte verwissel ik mijn kletsnatte bovenkleding voor een droge vest en warme anorak. Ik haal wat eten uit mijn bagagezak en begeef me naar buiten op weg naar het hotel. Dat gaat nog ruim 20 minuten wandelen worden in de regen maar het gerinkel van die twee medailles op mijn borst geeft mij echt een euforisch gevoel. Anderen zouden het misschien ervaren als het geluid van een koeienkudde in de Alpen maar voor mij klinkt het bovenaards mooi.

Er komen 35 431 deelnemers aan en ik ben daarvan nummer 11 830. Dat betekent dat ik twee derde achter mij heb kunnen laten. In mijn leeftijdscategorie is mijn score nog een stuk beter. Ik word namelijk de 98^{ste} van de 844 mannen tussen 65 en 69 jaar en dat wil zeggen dat 88% daarvan trager was dan ik. Bovendien stel ik met genoeg vast dat mijn snelheid heel de tijd quasi constant is gebleven. Ik verlies in de tweede helft maar een viertal minuten ten opzichte van de eerste.

MARATHON TOKYO														3-3-2019	
Afst.	LAP						SPLIT								
km	Gepland		Gelopen		Verschil		Gepland			Gelopen			Verschil		Snelheid
5	30	30	28	46	1	44	0	30	0	0	28	46	1	44	10,714
10	30	30	28	47	1	43	1	1	0	0	57	33	3	27	10,423
15	30	30	28	11	2	19	1	31	30	1	25	44	5	46	10,645
20	30	30	28	39	1	51	2	2	0	1	54	23	7	37	10,471
25	31	0	29	22	1	38	2	33	0	2	23	45	9	15	10,216
30	31	0	29	27	1	33	3	34	0	2	53	12	10	48	10,187
35	31	0	29	33	1	27	3	35	0	3	22	45	12	15	10,152
40	31	0	29	35	1	25	4	6	0	3	52	20	13	40	10,141
42,2	14	0	12	37	1	23	4	20	0	4	4	57	15	3	10,439



Ik ga douchen, eerst heel warm om weer op temperatuur te komen maar ook met veel ijskoud water op mijn benen, kwestie van het melkzuur te verdrijven. Op het bed hebben onze organisatoren een kaartje klaar liggen met de uitnodiging voor de borrel in de lounge. Al heel snel komt Leo ook binnen. Tegen zijn verwachtingen in heeft hij in een rustig maar stabiel tempo de hele wedstrijd kunnen uitlopen. Hij heeft wel heel veel tijd verloren bij de twee sanitaire stops en dat hebben blijkbaar wel meer collega's ervaren. We rusten samen wat uit op de kamer met een Japans biertje uit de automaat op de gang en om 5:30 gaan we naar de lobby voor de receptie. Het gaat er heel gezellig aan toe. Iedereen heeft zijn verhaal en die verhalen worden natuurlijk vlot gedeeld. We hebben blijkbaar een loopster die met een P.R. van 2:46 echt wel een topper blijkt te zijn. Ook één van de mannen is onder 3 uur gebleven. Van de 41 lopers van onze groep zijn er 40 gefinisht. De 8 kandidaten voor de grote trofee zijn allemaal geslaagd. De enige die het niet heeft gehaald is de man die de ambitie voor het wereldrecord had. De twijfel aan zijn fantastische verhalen groeit en zoekwerk op het internet levert geen enkel resultaat op van vorige wedstrijden. Raar geval!!!

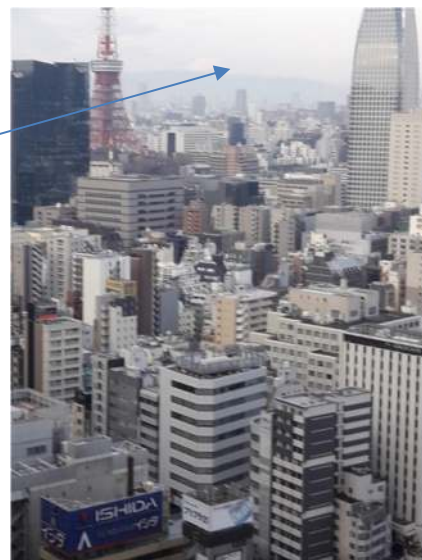
Na de receptie gaan we buiten het hotel op zoek naar een afsluitend etentje. Dat vinden we in de vlakbij gelegen Engelse pub. Het wordt wel heel wat later dan de vorige dagen.

Toch staan we fris en monter op en ondanks de regen gaan Leo en ik al wandelend op stap. We willen het Museum van Hedendaagse Kunst gaan bezoeken maar na een wandeling van ruim een uur stellen we vast dat het op maandag gesloten is. Bij de terugkeer passeren we aan het Tokyo Forum en we gaan toch weer binnen want we vinden het een fascinerende binnenruimte. We ontdekken er een restaurant waar meestal de kantoorwerkers komen lunchen. We eten gelakte makreel en drinken er pils en sake bij en dat vinden we beiden een erg leuke en lekkere lunch.

Als de avond valt willen we toch nog op zoek gaan naar sushi voor ons laatste avondmaal. Boudewijn en Monique, collega's uit de groep, gaan ook net buiten. Wij gaan een zaak binnen die ons wel netjes lijkt en bestellen een sashimi-schotel, sake en Japanse pils. Nog voor we bediend worden komen Boudewijn en Monique in dezelfde zaak binnen. Het was hen door een Japanse gids aangewezen. Het wordt een heel gezellige avond. Er sneuvelen meerdere pilsjes. We gaan samen terug naar het hotel en in de lobby zitten nog mensen van de groep. Ook Sam en Kazia zitten er nog flink (in) witte wijn te (ver)drinken. Wij blijven ook nog wat zitten en het wordt voorbij middernacht als we onze kamer opzoeken. We zetten ons wekkertje want we moeten op tijd uitchecken en klaar staan voor de bus naar de luchthaven.

We verschijnen proper gedoucht, koffer ingepakt en uitgecheckt aan het ontbijt. Terwijl we iedereen zien binnenstromen in de ontbijtruimte klaart de lucht op en ontdekken we Mount Fuji aan de horizon.

Een mooier afscheid kan je toch niet dromen?



De bus brengt de helft van de deelnemers naar de luchthaven, de andere helft blijft nog in Japan voor wat extra toeristische activiteiten. Het vliegtuig vertrekt met een uur vertraging. De trein vanuit Schiphol naar Antwerpen vertrekt pas een uur nadat we ons ticket hebben gekocht, de trein van Antwerpen naar Mol is net weg en we moeten 40 minuten wachten voor een volgende. In het stationsbuffet is er niets meer om te eten, maar we geraken thuis, moe en hongerig, maar tevreden.

Een terugblik:

- De stad valt ons wat tegen: het is een grote mix met weinig authenticiteit. Oorspronkelijke gebouwen en nieuwbouw staan ordeloos door elkaar met overal dan nog wegen en spoorwegen door.
- De Japanners zijn (over)georganiseerd wat soms aangenaam en gemakkelijk is maar wat ook flauw en karakterloos lijkt.
- De regen is een grote spelbreker geweest. Buiten de zaterdag waarop we de stadstoer deden hebben we elke dag regen gekregen. Ik was nog nooit zo doorweekt op een marathondag.
- 45 jaar na onze laatste dagen als studenten in Brussel heb ik nog eens met Leo samen in één kamer geslapen en zijn we nog eens een paar dagen 24 uur op 24 samen geweest: het was net of het nooit anders is geweest!
- Ik ben zeer tevreden met mijn resultaat, heel stabiel tempo gelopen en beter dan de vijf marathons van vorig jaar. Ook Leo is heel tevreden, na vier jaar zonder marathon.
- Ik was al lid van de 100 marathon club, net als 125 andere Belgen en Nederlanders. Sinds vorige herfst ben ik ook lid van de Country Marathon Club. Daar staan wereldwijd 120 mensen op waarvan 5 Nederlanders en 2 Belgen. Ik ben één van die twee Belgen. Sinds zondag ben ik nu ook lid van de Six Stars Finishers. Dat zijn er nu al bijna 5000 in de hele wereld.

In heel Nederland en België is er maar één die in de drie rangschikkingen staat en dat ben ik!
Moet dat niet in de krant?

Daar ben ik toch vier dagen lang van overtuigd tot op donderdagavond een mail in box valt. Geert Brouwers heeft vorige zondag twee vliegen in één klap geslagen. Hij haalt met Japan zijn 30^{ste} land en met de Tokyo Marathon ook zijn zesde ster. Er is nu dus één Nederlander die in de drie rangschikkingen voorkomt en dat is Geert en er is één Belg met dezelfde kwalificaties en dat ben ik dus.