

27 april 2014

Queridos todos,

daar ben ik dan, terug van een geweldige week Kaapstad. Wat een fantastische stad, wat een fantastische race en wat een fantastische mensen. Ik heb zo genoten! En ja: I did it, na 56km finishen in de 2 Oceans marathon. Het was een geweldige race en een fantastisch parcours. Ik heb onderweg enorm genoten en ook nog een supertijd neergezet: 5uur10. De organisatie van de marathon zei het al: 'A beautiful celebration of life in the world's most beautiful marathon.' En zo was het. 2 Oceans, 1 spirit.

Voor Run4Schools hebben we het ongelooflijke bedrag van € 40.000,56 bij elkaar gelopen. Iedereen die hieraan een bijdrage heeft geleverd nogmaals baie dankie! We hebben met eigen ogen kunnen zien hoe goed dat geld terechtkomt.

Terug naar het vertrek, woensdag 16 april. Na maanden van training gaat het Run4Schools-team 2014 op weg naar Kaapstad, iedereen gekleed in dezelfde zwart-oranje teamjacks. We zijn met 14 ultramarathonners, 4 halvemarathonners en 10 supporters van huis gegaan. Er heerst een gezonde spanning. We kijken uit naar Zuid-Afrika en de projecten van Run4Schools, met in het bijzonder de ontmoeting met de kinderen op de scholen in township Mitchell's Plain. Daarnaast zijn we allemaal behoorlijk gespannen voor de race van zaterdag. Tijdens de vlucht wordt er volop gekletst over racetactieken, voorbereidingen en verwachtingen. Voor de meeste runners is dit tenslotte de eerste keer, een afstand langer dan de marathon. Hoe zal dat zijn, een marathon met veel klimwerk en voorbij het marathonpunt nog eens een lange steile klim, Constantia Nek. Zal die ons nekken? Een paar van ons hebben wel al enige 2Oceans-ervaring en Leslie, oprichter van de stichting Run4Schools, beleeft zelfs zijn jubileumeditie: hij is voor de tiende keer deelnemer aan de 2Oceans. Op het vliegveld van Kaapstad worden we opgewacht door Run4Schools-manager André en zo'n twintig kinderen van Mitchells's Plain, met een groot spandoek. Wat een verrassing! Bijzonder leuk om zo onthaald te worden.

Eerst is team Run4Schools op vrijdagmiddag aanwezig bij de **FunRun** (5km). Jaarlijks organiseert stichting Run4Schools als onderdeel van het 'Holiday Program' de reis vanuit township Mitchell's Plain naar UCT (Universiteit van Kaapstad), zodat 200 kinderen van de vier lagere scholen waarop Run4Schools actief is kunnen deelnemen aan deze happening. Al deze 200 kids zijn gekleed in een

lichtblauw T-shirt, gesponsord door de Zorgspecialist. We highfiven met de kids en wensen ze good luck. Vandaag juichen wij voor hen, morgen juichen zij voor ons. Als het startschot aanstaande is, kunnen de kinderen de spanning amper aan. Nog voor er van 10 naar 1 geteld is zetten de eerste kinderen het al op een hollen. Een vrolijke race volgt. De kinderen zijn zichtbaar blij met alle aandacht. En wij genieten van hun vrolijke koppies. Na afloop gaan we met z'n allen op de foto.

Zaterdag 19 april, race day. Om vijf uur zitten we aan het ontbijt, de kriebels nemen toe, ik krijg mijn bord yoghurt met cruesli met moeite weggewerkt. Aan de pannenkoekjes die ik ook mijn bordje had gelegd, begin ik maar niet eens meer. Ik neem nog een Snelle Jelle ontbijtkoek mee voor onderweg naar de start, en dat moet voldoende zijn. Ik heb een zwarte shorty, een opvallend roze singletje en zwarte compressiekousen aan, en een witte pet op. Het belooft een warme dag te worden, op z'n minst 25 graden. Gelukkig ben ik aardig hittebestendig. Veel drinken is het devies. En het tempo aanpassen aan de warmte.

Om half zes gaan we met z'n allen op weg. Eerst de halvemarathonners afzetten bij hun startvak, zij starten al om zes uur. Nog even een groepshug en dan gaat de groep uiteen. Ik loop met mijn loopmaatje Jos en met Eric naar de Main Road van Newlands, naar ons startvak B, een vak vrij vooraan. De speaker kondigt aan dat de wereldrecordhouder op de marathon, Wilson Kipsang, in ons midden is om ons aan te moedigen, en dat de Zuid-Afrikaanse blotevoetenloopster Zola Budd meedoet aan de race. Groot applaus. Dan begint het wachten op onze start, om half 7. Dit zijn de mooiste pre-marathonminuten die ik ooit heb meegemaakt, saamhorigheid in het duister. Eerst klinkt het traditionele Zuid-Afrikaanse volkslied 'Shosholoza'. Alle Afrikaners zingen en klappen hartstochtelijk mee, en wij neuriën en klappen met hen mee. Ze zingen: *'Shosholoza ku lezontaba stimela sipum'e South Africa / Wen'uyabaleka ku lezontaba stimela sihum'e South Africa!'* Wat zoveel wil zeggen als: 'Move fast on those mountains, train from South Africa / You are running away on those mountains, train from South Africa.' Dat weet ik op dat moment natuurlijk niet, maar toch raken het lied en de passie waarmee het door de duizenden om me heen gezongen wordt me. Daarna volgt het volkslied 'Nkosi Sikelele'. Kippenvell!

Om precies half zeven wordt de grote hoorn geblazen – en daar gaan we, op weg naar het grote avontuur. Jos en ik hebben met elkaar afgesproken elk onze eigen race te lopen, maar de eerste paar kilometer blijven we bij elkaar. Na nog geen kilometer zien we onze supporters en we zwaaien uitbundig, 'tot bij de finish'. Nog maar 55 kilometer te gaan. Na drie kilometer meldt Jos dat hij ondanks ons rustige tempo toch wel wat hoog in zijn hartslag zit. Even later zakt hij af en ga ik solo

verder. Nou ja, solo, met duizenden anderen om me heen. Ik loop in het tempo dat ik met mijn trainer Henny Tiben heb afgesproken, 5:20 min/km. Het plan is namelijk om nog fris en fruitig aan te komen op het 28km-punt halverwege, waar het echte klimmen gaat beginnen en ik dus nog over alle energie moet beschikken. Het moet van kiet af aan dus langzamer dan mijn marathontempo. Het grote voordeel van dit rustige tempo is dat ik nog meer dan anders alles in me opneem, alles registreer. Ik heb immers alle tijd en besef om om me heen te kijken. De omgeving is nog in het duister gehuld maar daar schijnen we niks aan te missen dat eerste stuk. Bovendien, ook op dit vroege uur staat er al heel wat publiek ons aan te moedigen. In een lange rechte weg koersen we op Muizenberg af. De zon begint net boven de bergen uit te piepen en dat zorgt voor een mooi plaatje: geelbruine grillige rotsformaties in een rozeacht schijnsel. Het is een prachtig gezicht, zo'n langgerekt langzaam rijzend en dalend kleurig loperslint, vol fluorkleurtjes, recht op de bergen af. Want ook al heten de eerste 28 kilometer 'virtually flat' te zijn, vlak zijn ze allerminst. Het gaat omhoog en omlaag, steeds weer. Als ik bij Muizenberg ben, is het echt licht, en hier vang ik de eerste glimpen op van de eerste oceaan. Naast ons gaat snerpnd fluitend een geelblauwe trein voorbij – zou het oud NS-materieel zijn? In het dorpje Kalk Bay is het al groot feest, en ik zet mijn eigen muziek af om op te gaan in hun muziek. De kilometers langs de Indische Oceaan zuig ik in me op: de ruisende zee, de juichende mensen, een vrolijk zonnetje, mijn gelijkmatige ritme, wat voel ik me goed. Pas hier besluit ik mijn eerste waterzakje aan te pakken. Deze race is zo goed georganiseerd, er zijn maar liefst 33 drinkposten, aanvankelijk om de drie kilometer, maar al gauw vrijwel elke kilometer. Dorst hoeven we dus niet te hebben, groene zakjes genoeg – in de blauwe zit Powerade en in kleine bidonnetjes zit cola, maar ik houd het bij water en mijn eigen gelletjes.

Bij Fish Hoek zien we de bekende kleurige houten huisjes langs het strand. Even later buigen we af naar rechts, landinwaarts, en gaan we over Kommetjie Road in een lange rechte weg op Noordhoek af. Langs de weg staat het opbeurende bord: »One Ocean down, one Two go«. Halverwege deze weg, op circa 24 km, moet ik toch echt poepen. Plassen moest ik al eerder, maar dat kun je nog vrij lang ophouden. Nu gaat dat echt niet meer, er zijn immers nog 32 kilometers te gaan. Dus ik het eerste het beste bosje in, want wc's zijn hier natuurlijk niet. Hè hè, dat lucht op. En ach, die twee minuten die ik hierdoor wellicht verspeel, wat zou het? Nu kan ik tenminste weer lekker lopen. Later hoor ik van Jos dat hij op ongeveer hetzelfde punt hetzelfde ongemak had. Fijn voor de bewoners voor wie deze bosjes aan hun voortuin grenzen.

En route maar weer. Niet veel later bereiken we het 28km-punt, we zijn halverwege. Ik passeer de registratiemat in 2uur28. Nu gaat het feest pas echt beginnen, het 'vlakke' gedeelte is voorbij, nu

komen de bergen. De organisatie wenst ons op borden langs de route: »Happy Chappie!« Ja ja, denk ik, dat kunnen jullie mooi roepen vanuit je luie stoel, jullie ook een fijne »Happy Chappie« gewenst. Eerst gaan we Little Chappies op, waar in een bocht een eenzame violiste haar deuntje speelt. Een soort Sirene (voor wie zijn klassiekers kent). Deze klim valt eigenlijk best mee. Bij Noordhoek Beach zien we het brede witte zandstrand en jawel, oceaan nummer 2. En dan beginnen we aan de mooiste kilometers van de 2 Oceans Marathon, de Chapman's Peak Drive langs de Atlantische Oceaan, een 9 kilometer lange weg uit de rotsen gehouwen met maar liefst 114 bochten. Rechts de oranjebruine bergwanden die hoog boven me uit torenen, en links de oceaangolven die op de rotsen onder me breken. Voor me uit zie ik een oneindig lang kronkelend loperslint, dat in etages steeds hoger over de bergwand meandert. Daar moet ik heen, daar, daarboven. Dit zijn de plaatjes die ik twee jaar geleden in een *Runner's World* had gezien, door deze beelden dacht ik: wauw, daar zou ik ook weleens willen hardlopen. En nu is het zover, nu loop ik hier! Te gek. Bij een van de drankposten die overdekt is door een uitstekende rotswand staat een stelletje percussionisten lekker hard op hun trommels te roffelen. Opzwepender kan het niet. Ik geniet zo van alles om me heen dat het klimmen bijna vanzelf gaat. Het tempo neemt wel af, maar ploeteren is het nog allerminst. Ik ben me zeer bewust van tijd, plaats en moment. En de woorden van Ross Tucker echoën door mijn hoofd: »Stay in the moment«. Wat is dit gaaf! En zomaar opeens ben ik op het hoogste punt en mag ik weer gaan dalen. Dát gaat lekker. Ik prent me in dat ik niet te hard moet afdalen, dat schijn ik anders later te moeten bezuren. Maar god, wat gaat dat heerlijk, zoevend over het asfalt langs de oceaan, een frisse tegenwind in de haren. Dit is pas vrijheid.

Aan het eind van Chapman's Peak Drive naderen we Hout Bay Beach. Daar staat de menigte ons weer op te wachten, inclusief een cheerende groep Pink Ladies. Nu komen een paar lastige kilometers, bikkelen naar het marathonpunt. Dat passeer ik na 3uur48. Gek idee, normaliter mag ik nu stoppen, is hier de finish en ben ik blij dat ik geen pas meer hoeft te zetten. Nu zijn er nog 14 kilometers te gaan, nog één derde marathon. Dat beloven zware kilometers te worden, de zon staat intussen fiks te branden en de steilste berg komt eraan: Constantia Nek. De borden zeggen een waar woord: »You feel it in your Sole«. Mijn voeten branden. Maar het talrijke publiek sleurt me erdoorheen. Evenals de borden: »Just one hill, get over it«. Inderdaad, niet zeuren, gewoon rennen. Het beste is er nu echt wel van af bij me, ik dribbel omhoog, hard gaat het niet echt meer. Maar telkens als ik de speaker enthousiast hoor aanmoedigen en het publiek hoor juichen, veer ik op en recht mijn rug. Een paar keer moet ik een stukje wandelen, even op adem komen, de spieren ontspannen en moed verzamelen voor een volgend stukje rennen. Voor het geval ik het zou vergeten, waarschuwen de borden: »Don't stop to smell the flowers«. Ik deel de klim op in kleine

stukjes, van bocht tot bocht, van kilometer naar kilometer. En rennend kom ik boven, want Leslie heeft ons verteld: daar staan de camera's die op grote schermen de beelden vertonen, ook op de finishschermen. En ik wil natuurlijk niet wandelend door het beeld gaan, doe net of het nog uitste-kend gaat met me, smile and thumbs up. Helaas blijkt boven niet echt boven te zijn, want na een kort vlak stukje moet er alweer geklommen worden, door een gebied vol bomen. De borden langs de kant van de weg zijn een goede afleiding voor me, ik moet grinniken om zo veel creativiteit. Nu weer: »Run Forest Run«. En als we dan eindelijk echt mogen afdalen, naar Kirstenbosch, de botanische tuin waar we de vorige ochtend nog zo heerlijk gewandeld en geluierd hebben, met de beentjes omhoog, volgt het bordje: »This is a home run«.

De laatste kilometers zijn aangebroken en ik kan nu echt gaan aftellen. Vanaf 54km zoek ik naar de Run4Schools-supporters, maar ik zie ze niet. Ze zouden ergens bij de 55km staan. Het goeie hieraan is dat ik wel blijf rennen, want ook mijn supporters wil ik niet tegemoet wandelen – ik ben bezig aan een hardloopwedstrijd, geen wandelvierdaagse, ook al zijn er sinds Chapman's Peak vele wandelaars om me heen. Vlak voor de laatste bocht zie ik Leslie en zijn vader Fred me tegemoet komen. Leslie is allang gefinisht, in 4uur14, en komt nu de rest aanmoedigen. Hij hoort nu bij de Blue Number Club, iedereen die de 2Oceans 10x of vaker heeft gelopen. Wat een topper! Leslie en Fred wakkeren het laatste beetje heilig vuur in me aan en in volle vaart daal ik af naar de rugbyvelden van UCT. Eenmaal op het gras ren ik recht op mijn supporters af, hun fluorescerend oranje shirtjes vallen goed op. Ik zie Pascal ertussen staan en breed lachend zweefloop ik op ze af. Dan nog één bocht naar rechts en jawel, »GO GO GO... you're almost there«. Daar is de finish. Ik passeer de streep en zet mijn klokje stil: 05:10:21.

Even hijg ik uit en dan besef ik: djeezus, I did it, de 56 kilometers zitten erop, verdomd, ik heb het geflikt. Nelson Mandela heeft eens gezegd: 'It always seems impossible until it's done.' En zo is het maar net. Ik ben binnen. Met een prachtige bronzen medaille om mijn nek, in de vorm van Afrika. De lach op mijn gezicht gaat er voorlopig niet meer van af, ik ben zoov vrolijk en blij. Dit is wat endorfine met je doet. Het halfjaar kneiterhard trainen schiet door mijn hoofd heen: bijna 1500 trainingskilometers in de benen en daarnaast vier maanden lang driemaal per week krachttraining en core power in de sportschool om het gemis van mijn verdwenen voorste kruisband op te vangen. Hiervoor heb ik dit allemaal gedaan. Het was het meer dan waard. Wat een geluksgevoel!

Mijn benen voelen nog goed en ik kan zelfs zonder de pinguïnpas de lopersbrug over de finish over, ik heb niet eens moeite met de trappen. Aan het eind van het veld zie ik mijn supporters. Nu kunnen we de blijdschap met elkaar delen, zo heerlijk. We zoenen, highfiven en huggen wat af. Ik

plof neer in het grasveld en zie de andere Run4Schools-lopers binnenkomen. Jos komt slechts 5 minuten na mij binnen; ook hij heeft een uitstekende race gelopen en is superblij. De laatste Run4Schools-loper is onze barefootrunner Martin. Helaas haalt hij het net niet binnen de 7 uur waardoor hij niet in de uitslagen belandt. Maar gelukkig heeft ook hij genoten van zijn race, en daar gaat het om. Alle 18 hebben we de race uitgelopen, een prachtig resultaat. 's Avonds vieren we dit met alle 'Runners with a cause' en supporters in een gezellig restaurant met een jazzbandje. Het eerste deel van de Kaapstad-missie is geslaagd, nu de tweede missie nog.

Ons bezoek aan de kinderen van Mitchell's Plain staat voor dinsdag op het programma. Met z'n allen reizen we naar de townships. Onderweg zien we langs de afrastrering een opeenvolging van sloppenwijken, wijken van golfplaat, zwerfvuil en extreme armoede. Naar de school die team 2013 bezocht kunnen we niet toe, daar is het nu te gevaarlijk. In de afgelopen week zijn daar vuurgevechten geweest en is er ook een dode gevallen. Maar Run4Schools is op vier scholen actief, dus bezoeken wij een van de andere scholen: Northwood Primary School.

Deze school ligt in een wijk die het iets beter voor elkaar heeft; hier zijn stenen huisjes en is er zelfs straatverlichting. De armoede zit hier vooral achter de voordeur, maar een stenen muurtje verhult dat natuurlijk niet. De kinderen zijn helemaal opgewonden dat ze vandaag bezoek krijgen van ons. Voor hen is het heel bijzonder dat er blanke mensen zijn die in hen geïnteresseerd zijn. Want normaliter is niemand in hen geïnteresseerd. Kleurlingen zijn het uitschot van het Zuid-Afrikaanse volk. Scholen met zwarte leerlingen krijgen bijvoorbeeld 1000 rand per leerling, maar scholen met kleurlingen krijgen slechts 350 rand per leerling. Lager dan kleurling kan niet, ja, alleen als meisjeskleurling ben je nog minder waard. Zodra die zwanger gemaakt zijn, is hun toekomst voorbij. Einde toekomstperspectief.

Op de Run4Schools-scholen is naast een sportprogramma ook een voedselprogramma; de kinderen krijgen elke dag een gezonde maaltijd. Als de kinderen vrijdag naar huis gaan, gebeurt het geregeld dat de eerstvolgende maaltijd voor deze kinderen pas maandag is, als ze weer op school zijn. Een treurige constatering.

Maar vandaag hebben deze kinderen de dag van hun leven. Ze mogen ons laten zien hoe zij les krijgen en verder is het sport-en-speldag. De school ziet er kleurrijk uit, de oranje muren en vele muurschilderingen geven een vrolijke aanblik. Ik ga met Pascal een klas binnen van 30 à 40 leerlingen die rustig zitten te werken. Natuurlijk kijken ze wel naar ons op, maar als de juf zegt dat ze moeten doorwerken, doen ze dat ook. Heel gedisciplineerd. De juf legt ons uit dat dat hun nieuwe beleid is. De kinderen krijgen zo veel prikkels, er is zo veel afleiding om hen heen, dat het

enige wat helpt om ze de lesstof te laten onthouden een strenge discipline is. Ordnung muss sein, zeg maar, anders wordt het chaos in de klas. Als de juf zegt: 'Rule number four.' Dan zeggen de kinderen in koor: 'Rule number four. Be quiet, shhht.' Kennelijk zijn er een soort van tien geboden waaraan de kinderen zich moeten houden. De juf hoeft maar een regel te noemen en de kinderen weten precies wat ze te doen staat. Het klinkt streng, maar het schijnt te werken. Rust heerst. Je kunt je er zo weinig bij voorstellen dat als ze naar huis gaan, dat daar vaak geen ouders zijn, dat die niet meer leven of aan de drank of drugs zijn. En dat hun dan na school ook een leven op straat rest, op het gevaar af dat ze in jeugdbendes belanden. Ik vraag een meisje wie die mooie vlechtjes in haar haar heeft gemaakt. Haar auntie, zegt ze, ze heeft geen mama meer...

Even later gaan we met z'n allen naar het sportveld. Er is op kosten van Run4Schools een kunstgras voetbalveld aangelegd, vergelijkbaar met de Johan Cruijff Courts. We spelen voetbal met elkaar en netbal, en een groepje kinderen krijgt hockeyles. De kinderen zijn helemaal in hun element, er rennen een paar meisjes op me af en pakken me stevig vast, even knuffelen. Bij het vertrek vraagt een meisje aan me of ik het leuk vond op haar school. Zo zoet, alsof ze vraagt of ik haar thuis wel mooi vindt, hunkerend naar erkenning. Het is gewoon ontroerend om die kinderen zo puur en spontaan te zien. Zij kunnen er ook niets aan doen dat hun wiegje op de verkeerde plek stond. Maar wij kunnen hen wel helpen. Ook nu wij terug zijn nog. Dus wie er nog altijd niet toe gekomen is om een donatie te doen, schroom niet: help mee om de kinderen van Mitchell's Plain een betere toekomst te bezorgen. Ik heb het zelf gezien, Run4Schools doet echt goed werk voor deze kinderen. Ga naar: www.run2oceans4schools.nl.

Al met al was ons hele Kaapstad-avontuur een fantastische belevenis, ik had het voor geen goud willen missen. Team 2014 was een superteam en de mensen van Run4Schools hebben de trip perfect georganiseerd, waarvoor baie baie dankie! Ons hotel was super, wat een luxe, dat ben ik niet zo gewend, gewoonlijk reizen wij nogal low budget. Maar ik liet het me graag aanleunen. Verder waren we natuurlijk grote geluksvogels met zulk prachtig weer, dat maakt elke omgeving meteen stukken leuker. Los van het Run4Schools-programma is Kaapstad ook echt een aanrader. Elke dag weer hebben we geweldig lekker gegeten, veel vis uiteraard, zo dicht bij zee: kreeft, scampi's, gegrilde kingklip, sushi en sashimi – heerlijk allemaal. De meeste activiteiten hebben we met de zes Haarlemmers gedaan (Jos, Monique, Linda, Hans, Pascal en ik) plus Eric uit Hoorn. De dag na de marathon zijn we wijn gaan drinken in Stellenbosch, bij wijnlandgoed Spier – lekker relaxed picknicken. Pascal is gaan cage shark diven: witte haaien spotten, een hele belevenis. Uiteraard zijn we naar Robbeneiland geweest, een indrukwekkend en bijzonder bezoek, en nog

geen twee dagen na de marathon hebben we de Tafelberg beklommen via de Plattekliproute. Voor zover er nog spierpijn was, hebben we die er wel uit geklommen. Bovenop hebben we genoten van de fabuleuze uitzichten. De laatste dag hebben we een tourtje gemaakt, eerst naar de pinguïns bij Boulders Beach, daarna door Table Mountain National Park naar Cape Point en Kaap de Goede Hoop en tot slot nogmaals het mooiste deel van het marathonparcours – we kregen er maar geen genoeg van. Het was kortom een geweldige reis in alle opzichten. En voor wie na mijn verhalen de 2 Oceans marathon overweegt of van plan is zich ook in te zetten voor Run4Schools: »You are never too old to set another goal or to dream a new dream.«

Recuerdos

de Marion