

Queridos todos,

*Chairete*, marathon #16 is in de pocket. Vorige week zondag, 8 november 2015, liep ik de moeder aller marathons: de marathon van Athene. Als marathonloper én gymnasiaste moest ik deze marathon toch eens lopen. Begin jaren tachtig kreeg ik tien uur per week les in Grieks en Latijn, van meneer Goddijn en meneer Bun. Na elke vakantie toonden zij ons hun dia's van oude Griekse stenen. De Acropolis kende ik dus al van de plaatjes. Beide leraren brachten de Griekse sagen en mythen vol vuur bij ons onder de aandacht. Natuurlijk lepelden ook zij het verhaal op dat Phidippides, een Atheense koerier, na de Slag bij Marathon in 490 v.Chr. vanaf het slagveld ruim 40 kilometer naar Athene rende om de overwinning van de Atheners op de Perzen te melden. De beslissende veldslag die een einde maakte aan de Eerste Perzische Oorlog. Phidippides zou bij aankomst uitgeroepen hebben: “νικῶμεν” dan wel “chairete, nikomen”, wat zoveel wil zeggen als “Verheug u, wij hebben gewonnen!”. Daarna stortte hij ineen en stierf van uitputting. Een mooi verhaal, waar of niet waar.

Toen eind negentiende eeuw de Olympische Spelen werden bedacht, onder meer als eerbetoon aan de klassieke idealen van het oude Griekenland, bedacht men als onderdeel daarvan de marathonloop. In 1896 liep Gerard Nijboer deze marathon vanaf het oude slagveld in het plaatsje Marathon (Μαραθῶνας) naar het oude olympische stadion in Athene, het Stadion Panathinaiko. Geen vlakke marathon, maar eentje vol heuvels en klimmetjes. Nijboer werd Europees kampioen en Sportman van het Jaar. Deze marathon spreekt zo aardig tot de verbeelding, in elk geval tot de mijne. En dus belandde de marathon van Athene op mijn bucket list.



In augustus liep ik de Trail des Fantomes. Ik had bedacht dat als ik daar heel uit zou komen, ik weer voor een marathon zou gaan trainen. De trail in de Ardennen was zwaar en een aanslag op mijn knieën, maar ik raakte niet geblesseerd en startte dus mijn trainingen voor de marathon van Athene. Die sessies gingen wonderwel goed. Mede dankzij de massages en fysio van Saskia bleven blessures uit, al sputtert mijn lijf altijd wel ergens tijdelijk tegen. Maar de pijntjes bleven deze trainingssessies gelukkig binnen proporties. Ik raakte aardig in vorm. Tot ik twee weken voor de marathon aan het einde



van een lange duurloop languit op mijn snufferd ging, waardoor mijn gezicht behoorlijk gehavend was, en mijn jukbeen gekneusd. Knieën kapot, handen geschaafd – het was een struikelpartij over een simpele stoeptegel waar ik nog wel even last van zou houden. Gelukkig kon ik er wel mee rennen. De laatste zondag voor de marathon liep ik nog een veelbelovende pittige 10km-training. Ik was er klaar voor! Maar helaas, een dag later sloeg de griep toe, en raakte ik mijn stem weer eens kwijt. Opgezwollen klieren, een dikke tong... Twee dagen lag ik op bed, hopende dat ik de griepverschijnselen snel van me af kon schudden. Koorts had ik gelukkig niet. Ik werkte zo veel mogelijk vitamines naar binnen, een heel net sinaas-appels, strippen Trachitol tegen de keelpijn, voedingssupplementen en hoesttabletten vanwege het enorme gehoest – alle bestrijdingsmiddelen waren geoorloofd.

Enigszins opgelapt, maar wel met een keelontsteking en zonder stem, stap ik vrijdagmiddag met Pascal monter het vliegtuig in, want ik ben vastbesloten in Marathon aan de start te staan. *Do or die*, toch? Ik heb niet voor niks drieënhalve maand viermaal per week getraind. Met trainingsweken van wel 80 kilometer. Zolang ik geen koorts heb, moet het haalbaar zijn, de marathon van Athene volbrengen.

Op zaterdag heeft Loopreizen een verkenningsloopje georganiseerd om de benen wat los te maken. Het is heerlijk weer, zo vroeg in de ochtend al bijna twintig graden. We lopen



met een man of dertig, onder leiding van de Nederlandse toploper Paul Zwama, naar de Berg van de Democratie. Hier hebben we een prachtig uitzicht over de stad en de Acropolis.

Ik heb mijn feloranje Run4Schools-shirtje aan,

met de Two Oceans marathon op mijn rug, en heb zo direct met medelopers gesprekjes over het goede doel waarvoor ik me o.a. via de Letterenloop inzet. Zo ook met Jan Schuttert, een bekende in de loopwereld. Hopelijk blijft dit goede doel bij deze lopers zo een beetje hangen en raken ook zij geïnspireerd iets voor de kids in de townships in Kaapstad te doen.

Na dit gezellige loopje gaan we naar de marathonexpo om het startnummer af te halen. Nummer 3797, mooi getal. De expo ligt een half uur buiten het centrum, aan de kust. Het is er hartstikke druk, maar hoe kan het anders: morgen staan er meer dan 45.000 lopers aan de start staan, de meeste bij de 5km en de 10km, en ruim 16.000 lopers in Marathon. 's Middags gaan we per tram naar het Syntagma plein, we willen met eigen ogen zien waar al die demonstraties van de Grieken de afgelopen maanden nou plaats hebben gehad. Hier, op dit plein voor het parlamentsgebouw, protesteerde men dus tegen Europa. En vooral tegen de opgelegde bezuinigingen. Toch ook een soort historische grond. De rest van de middag dolen we door het oude centrum, de wijk Plaka, Het weer is prachtig, T-shirtjesweer, zo'n 22 graden, volop zon. Echt vakantieweer. We lopen door gezellige oude straatjes en steegjes, vol cafeetjes en eettentjes, en winkeltjes vol prullaria. Eind van de middag bezoeken we het oude olympische stadion, het Kallimarmaro, waar ik morgen hopelijk gezond en wel zal finishen. We spreken een plek af waar Pascal en ik elkaar na afloop zullen treffen. Tegenover het stadion ligt de Nederlandse ambassade, waar alle Nederlandse lopers ontvangen worden voor een lezing en een pastaparty. Een leuk initiatief van de ambassadeur, en als je nog nooit een marathon gelopen hebt, zitten er vast goede tips bij, maar ja, bij marathon nummer 16 weet je zelf heus wel wat een goede voorbereiding is, waarop je moet letten en waaraan je moet denken. Evengoed is het een leuke avond te midden van al die lopers, vooral voor de good vibes.

Zondagochtend, race day! Om half vijf gaat de wekker. Niet dat ik die wekker nodig heb, want ik heb de nacht wederom vooral hoestend en keelpastilles slikkend doorgebracht. Mijn hardloopsetje ligt al klaar. Pascal wil graag dat ik in mijn fluorroze singletje ga lopen, want dat zoekt wat makkelijker naar mij tussen de vele lopers – alle mannen vallen zo alvast af. Vorig jaar in Valencia had ik mijn witte hardlooppetje erg gemist, dus dit witte petje ligt nu ook klaar, zodat mijn ogen in elk geval geen hinder van de zon zullen hebben. Over mijn hardlo outfit trek ik een oude joggingbroek aan waarvan de pijpen alvast zijn losgeknipt en een oud poloshirt, de zogeheten zwerverskieren, om warm te blijven in de uren voor de start.

Tijdens het ontbijt schuift Leo, een van de Loopreizen-lopers, bij ons aan tafel aan. We spreken af samen naar de start te gaan, wel zo gezellig en goed tegen de zenuwen. Voor het hotel neem ik afscheid van Pascal, die nog lekker terug naar bed kan gaan en pas

tegen twaalfen naar het stadion hoeft te wandelen. Een relaxte ochtend voor hem. Met Leo loop ik in zo'n tien minuten naar metrohalte Fyx, waar een hele kolonne bussen klaarstaat voor het vervoer van alle marathonners naar Marathon. Van tevoren had ik niet al te hoge verwachtingen van het Griekse organisatietalent, maar de Grieken verrassen in positieve zin. Bussen genoeg, geen gedrang, en binnen no-time zitten wij in een bus op weg naar mythische grond. De rit van drie kwartier kletsen we met gemak vol. Leo is een heel goede loper die hier al eens eerder heeft gelopen, en nu met een missie is teruggekeerd: finishen binnen drie uur. Dat maakt hem ook een beetje zenuwachtig, het is nogal een ambitie immers. Maar hij is in topvorm. Zelf heb ik nauwelijks zenuwen, mijn ambities zijn behoorlijk laag sinds de griep: als ik maar zonder al te veel leed de finish haal. Voordat ik ziek werd, dacht ik dat het een reële ambitie was om tussen de 3uur30 en 3uur45 te finishen. Iets langzamer dan ik gewend ben – vrijwel alle marathons finish ik immers binnen de drieënhalf uur – maar gezien het hoogteprofiel, met al die klimkilometers, lijkt een snellere eindtijd me niet haalbaar. Ik ben nu eenmaal niet goed in klimmen, noem me zelf een “zonder-weerstandloper”: als er geen wind is en het parcours vlak is, ben ik op mijn best en kan ik een flink tempo heel lang volhouden. Afijn, heelhuids finishen wordt nu het doel.

Ook in Marathon is alles tiptop georganiseerd. De gele busjes van DHL staan in een lange rij opgesteld, daar kun je op startnummer de kleding inleveren die je bij de finish terug wilt krijgen en krijg je een plastic folie om warm te blijven. Ik hoef niks terug, ik laat mijn zwerverskleren achter naast het startvak, maar Leo levert zijn warme kleren wel in. Naast de start ligt een oud atletiekstadion waar je kunt warmlopen, en waar wel honderd groene Dixies op een rij staan. Genoeg gelegenheid om te plassen dus. De startvakken staan duidelijk aangegeven. Leo start in vak B en ik in vak C. Leo wil een half uurtje van tevoren wat warmlopen, de zenuwen eruit lopen, denk ik, en dus nemen we afscheid en



wensen we elkaar succes. Ik blijf rustig naast het startvak zitten, ik loop wel in tijdens de marathon, zo hard ga ik vandaag toch niet. Stipt op tijd staan we in onze startvakken en worden we per startvak weggeschoten.

Om drie over negen begint mijn marathon. De zon staat laag en de weg is breed en loopt de eerste kilometers omlaag. Dat gaat lekker, zo kom ik er wel. Na een paar kilometer rechtdoor slaan we links af, de Marathonweg richting zee op. Maar die zee krijgen we niet

te zien, we maken een lus en keren op 6km terug op de rechte weg die we even daarvoor verlaten hadden. Rechtdoor gaat het weer, nu vlak. Ik loop op souplesse, spaar mijn krachten en kom op 10 kilometer door in 47:37. Lekker hard, ruim 12 km/uur.

Maar o jee, hier, bij 10km, begint de eerste klim. En meteen voel ik mijn benen vollopen, weg energie. Het is gedaan, zoveel is zeker. Zolang ik op souplesse kan lopen gaat het als vanzelf, maar nu ik mijn krachten moet aanspreken, merk ik dat die krachten er niet zijn. Verdwenen door de griep, papbenen heb ik. Ik schakel over op een rustig tempo en denk: jammer dat het er vandaag niet in zit, maar dat was te verwachten, dus niet simmen, nu rustig doorbikkelen.

Na 15km worden de heuvels serieuzer en het klimmen nog zwaarder. Ik zie een sliert lopers voor me naar boven kruipen en vraag me af of ik het olympisch stadion wel ga halen, in de wetenschap dat ik vanaf hier tot kilometer 32 vooral moet klimmen. Zucht. Het wordt warm, de temperatuur loopt op naar 22 graden en de zon schijnt onbarmhartig. Gelukkig is er elke tweeënhalve kilometer een waterpost, dus uitdrogen zullen we niet. De route is saai en eentonig, *immer gerade aus* over een brede autoweg, die me doet denken aan Belgische wegen, brede wegen met aan weerszijden garages, tankstations, grote bakkerijen etc. Niet bepaald inspirerend. Er is wel veel publiek langs het parcours, die in koor "bravo, bravo!" roepen. En veel kinderen willen highfiven. Maar ik ben vooral met mezelf bezig en denk: pleur op met je highfive. Waar ik gewoonlijk juist zo geniet van het enthousiasme van het publiek, vind ik het nu allemaal te veel. Ik wil rust aan mijn kop.

Halverwege kom ik door in een tijd van 1 uur 46. Uitstekende tijd, het verbaast me. Op dat moment besef ik dat als ik op duurlooptempo doorloop, finishen binnen de vier uur nog steeds mogelijk is. Dat biedt perspectief. Ik heb een slimme strategie, vind ik zelf. Ik besluit na elke vijf kilometer, na de registratiemat, een stukje te wandelen, heuvelopwaarts, om daar rustig van mijn flesje water te drinken. Mijn maag is al vanaf kilometer 10 van streek, ik heb het gevoel dat ik zou kunnen overgeven, dus telkens even een korte pauze om het water tot me te nemen zonder te hikken en te proesten, geeft me de kans om wat te herstellen. Ik was van plan na elke 10km een gelletje te eten, maar dat durf ik na het tweede gelletje niet meer, bang dat dat echt tot kotsen gaat leiden. Omdat ik na elke 5km klok, zie ik dat ik al wandelend een gemiddeld tempo van 10 min/km haal. De grap is dat ik nu voor mezelf een wedstrijdje binnen een wedstrijd heb gecreëerd, want het is mijn taak om vóór de volgende registratiemat mijn gemiddelde tempo teruggebracht te hebben naar ónder de 6 min/km, het langzame langeduurlooptempo. En dat lukt wonderwel. Ik geef de kilometers 17 t/m 32 de naam de Weg van de Hel, zoveel klimkilometers als dat zijn, en kijk reikhalzend uit naar kilometer 32. Dan is het klaar met het klimmen en begint de lange afdaling. Op kilometer 31 gaat het al een

stukje naar beneden, en ik denk: ja, wacht maar, zo meteen komt er weer zo'n k-kuitenbijter. Maar die komt niet. Wat blijkt: de klimkilometers houden na kilometer 31 al op. Wist ik niet, had ik verkeerd begrepen uit alles wat ik over het parcours en het hoogteprofiel had gelezen. Wat een mazzel zeg.

Nu ik aan de afdaling ben begonnen, durf ik echt aan finishen te denken. Want als ik die helse klimkilometers kan afleggen, dan kan ik de rest toch zeker ook wel. En jawel, tijdens de afdaling wordt de tred iets soepeler en neemt het tempo wat toe. Niet zoveel als normaal, normaliter ben ik een snelle daler, maar daarin hebben mijn benen nu ook weer geen zin. Maar goed, elke verbetering is een lichtpuntje en het aftellen kan beginnen. Als we Athene naderen staat er echt veel publiek "bravo!" schreeuwend langs de kant en nemen de muziekbandjes toe. Ik probeer alles nog steeds zo veel mogelijk te negeren, en me te concentreren op mezelf, daar heb ik al meer dan genoeg aan.

Vijfhonderd meter voor het stadion zie ik waar ik ben, omringd door geweldig enthousiast publiek, en breekt de lach op mijn gezicht door. Verdomd, ik ben er echt bijna, ik zie het stadion. Mijn benen gaan weer als vanzelf en als een Griekse amazone snel ik het prachtige olympische stadion, met de hoge marmeren tribunes, binnen. Nog honderd meter over de baan naar de finish, hup, Marion. En jawel hoor: daar ga ik over de finish.



"Chairete, nikomen, verheug u, wij hebben gewonnen." En wel een prachtige ovale medaille, met het stadion erop afgebeeld. Ik voel me ook echt een winnaar, ik heb het ondanks alle fysieke malaise godverdorie toch geflikt. Ik zoek Pascal in het publiek, hij ziet mij eerder dan ik hem en rent op me af aan de andere kant van de afzetting. Hij is al net zo blij als ik als hij de stralende lach op mijn gezicht ziet. Want hij was toch wel bezorgd, of het wel zou lukken en ik niet in tranen bij hem aan zou komen, totaal

gedesillusionneerd of kapot. Maar ik ben zo blij. Het was bepaald geen zegetocht, eerder een helletocht, maar des te mooier dat ik ook die met goed resultaat afleg. Mijn eindtijd is 3:48:33, ruimschoots binnen de vier uur.

Pas veel later, terug in Nederland, zie ik de overall uitslagen. Mijn eindtijd is bepaald niet de beste die ik ooit gelopen heb, integendeel, en toch zit ik wederom bij de beste 20 procent. En van de 2225 gefinishte vrouwen ben ik nummer 130, zit ik dus zelfs bij de beste 10 procent. Ik vraag me echt af hoe dat kan, wat heeft de rest in godsnaam gedaan? Ze waren toch niet allemaal ziek?

Nadat wij bij de Nederlandse ambassade wat bijgekomen zijn, een drankje hebben gedronken en ik mijn benen heb laten losmasseren, lopen wij in tegengestelde richting langs het parcours naar het hotel. We zijn intussen bijna twee uur verder en nog steeds stromen de lopers binnen. Ik zeg tegen Pascal dat ik het gevoel had dat ik net zo liep zoals die lopers die ik nu zie binnenkomen, maar toch moet het er anders uitgezien hebben, ik ben niet voor niks al bijna twee uur binnen. Gek hoe het in je hoofd heel anders kan zijn. Want voor mij voelde de hele tocht vanaf kilometer 10 als één grote ploetertocht. In het hotel kom ik Leo tegen, die in een prachttijd van 2uur56 is gefinisht en dus terecht reuzeblij is. Held!



De volgende dag is het tijd om de Griekse stenen die ik zo goed van de dia's ken nu eens met eigen ogen te bekijken. Het is wederom een stralende dag. We lopen naar de Acropolis, en mijn benen voelen prima. Lichte spierpijn, maar niks bijzonders. De 156 meter hoge tafelberg kom ik met gemak op. We

hebben een heerlijke dag bij de overblijfselen van het Dionysustheater, het Odeon van Herodes Atticus, het Erechteion en uiteraard het van verre zichtbare Parthenon. Ook brengen we een bezoek aan het ernaast gelegen museum. Hier rondwandelen, met die hele geschiedenis in je bagage, het blijft een bijzondere plek. Maar terugkeren zal ik hier niet, zoveel is zeker. Ik bedenk vast een nieuw loopplannetje voor volgend najaar, maar dan wel graag een marathon met een vlak parcours.

Eerst gaan we in december weer heerlijk op reis, ditmaal een maand met een overland-truck van Kaapstad naar de Vic Falls, dwars door Zuid-Afrika, Namibië, Botswana en Zimbabwe. Tijd om te relaxen, de loopschoenen gaan weer een maandje de kast in.

Recuerdos de Marion