

## Den-Haag Zwarte Marathon 8 juli 2012

Als fervent marathonloper probeer ik begin van het jaar de marathons te plannen (8-9). De strandmarathon van Scheveningen naar Zandvoort behoorde hier ook toe. Echter een paar dagen voor de start kampte ik met enorme buikpijn waardoor ik besloot niet te gaan. Maar was het wel een streep door de rekening daar ik immers vanwege mijn werkzaamheden niet alle weekenden vrij kan zijn. Rotterdam was dan de eerste welke ik samen met mijn dochter liep, daarna de marathon van Zeeuws-Vlaanderen samen met onze Jack Russel Terriër en een week later Luxemburg samen met een vriend. Dan halverwege juni de Slachtemarathon in Friesland; ook niet de gemakkelijkste. Toch miste ik er eentje dus kijken waar er nog wat georganiseerd zou worden: "de Zwarte Marathon" (???) Nou heb ik redelijk ervaring, oftewel over de 100 marathons en 3x de 60 van Texel en ik weet ook hoe het lopen op het strand kan gaan, dus wilde ik eerst de Slachtemarathon afwachten eer ik inschreef.

Omdat het in Friesland goed ging heb ik dan toch het besluit genomen, alhoewel ik reeds besepte dat het beslist geen gemakkelijke zou worden: mijn tweelingbroer welke bij HBR werkt had mij de getijden van deze dag doorgegeven en deze lieten zien dat het zeker tijdens de terugweg hoog water zou zijn. Maar goed, toch wilde ik HET beleven. Angstvallig hield ik de dagen de weersverwachtingen in de gaten en ja hoor, hoe meer de datum naderde hoe slechter de verwachtingen: regen en onweer! Regen vind ik niet zo erg maar aan onweer heb ik een broertje dood!

Zondag de loopspullen pakkend zag ik onze viervoeter kijken: "zo, mag ik weer mee?", maar gezien de smaak van het zeewater liet ik haar toch maar thuis. (Ze heeft reeds 4 marathons meegelopen maar het brakke water is niet goed voor haar spijsvertering) In de middag met de metro naar Den-Haag kwam het met bakken tegelijk uit de hemel. Een gemoedelijke ontvangst bij het clubgebouw van HRR en richting 16:30 uur gezamenlijk naar de start lopend waar nog even snel een witte streep op het pad werd gespoten, en na het aftellen gingen we met een stralend zonnedeck op weg. Eerst een stukje door voor mij onbekend gebied. Ik herkende nog wel de Scheveningse gevangenis.



Bij het oversteken bij het Zwarte pad wist ik: hier gaan we zo het strand op. En inderdaad: trap af naar beneden, het rulle zand door naar de vloedlijn! Ja het was dit stuk prima lopen; heerlijk op zand wat nog lekker hard was en een stevige wind in de rug. Maar toen spookte het al door m'n hoofd: wat gaat het worden op de terugweg?

Eindelijk Katwijk is zicht waar we even het strand af moesten maar een drankpost was ons deel! Op naar Noordwijk, goed uitkijken waar je liep om de voeten nog droog te houden. Onderwijl kwam ik de eerste lopers al weer tegen welke ik deed benijden (zij wel!). De drankposten waren goed herkenbaar en na in Noordwijk goed gedronken te hebben en een sanitaire stop was het omdraaien en..... ja EN! EN de enorme straffe wind pal in je toetert!

Waar was het nou het beste te lopen? 'Nergens' was de conclusie! Aan de vloedlijn was het zand sompig en zakte je er in weg en bleef het met bonken aan je schoenen plakken, en hogerop was het ploegen door het rulle zand! Het water kwam steeds hoger en hoger en de ruimte om te lopen steeds beperkter. Oef wat een wind! Mijn benen bewogen wel maar ik kwam niet vooruit. Sterker: ik dacht weer terug geblazen te worden naar Noordwijk! Lotgenoten waren wij en diegene die men passeerden wensten elkaar sterkte! Er spookte van alles door mijn hoofd: de Zeeuwse kustmarathon was toch de zwaarste? En dit dan?! Waar ben ik nu mee bezig? Uitstappen: NO WAY!!!! Schoenen uit doen? Maar krijg ik ze dan wel weer aan voor het laatste deel? En dan die kite-surfers met hun grote vliegers die soms rakelings langs je hoofd scheerden...

Vorbij Katwijk zag ik een knulletje met een vlieger geweldig tegen de grond smakken: "dien ik nog hulp te verlenen?" vroeg ik mijzelf af. Zeker met mij shirtje van Stichting Ambulance Wens keek ik zorgzaam naar de jongen en twijfelde, totdat ik enige beweging zag; gelukkig ik kon mijn survival verder ondernemen. Ja ik riep werkelijk tegen mij zelf: "dit is een survival!" (niemand kon mij immers horen hahaha)

Eindelijk zag ik in de verte de pier van Scheveningen maar dat ding kwam maar niet dichterbij. Eenzaam ploeterend door het zand kwam ik nog een loper op de heenweg tegen welke dus nog voor Katwijk liep! Ik had medelijden met hem! Toch wist ik nog te genieten: de donkere lucht aan de zeezijde deden mij afvragen of daar nog onweersbuien uit zouden komen, naar links kijkend vroeg ik mij af of ik daar ergens de duinen in zou kunnen komen, voor als het zou gaan onweren!?

De schepen die voorbij voeren, de surfers welke speelden met de elementen van de natuur en de prachtige schuimkoppen op het water.. Ja ik had een geweldig moeilijk moment maar wist dit te overwinnen en ging een

deelnemer voorbij welke riep: "Jij heb nog tempo" Nou, tempo?? Waarom komt die pier nou niet dichterbij, wat is er toch met dat ding?

Het gaf mij hoop te weten dat ALS ik eindelijk het strand af zou gaan ik verlost zou zijn van deze geweldige natuurelementen die vriend en vijand waren. In de verte zag ik lopers al bij de huisjes het strand af gaan maar ik koos om zo lang mogelijk op het strand te lopen om dan haaks af te slaan. Ik zag daar een "verkeersleider" al zenuwachtig staan te wenken (zeker bang dat ik als een zombie bevangen zou zijn en door zou lopen?). De beste man had nog een toestel bij zich ook en zag ik het nou goed: een wat satanische glimlach? In ieder geval maakte hij een mooi plaatje:



Ik trok mijzelf omhoog aan het trappetje en stak weer over door de duinen. Hoewel ik mijn oriëntatievermogen voor een groot deel kwijt was en ik de deelnemers voor mij soms niet meer in het vizier had, dacht ik op een moment: zit ik nog wel goed?

Er drong mij een beeld voor ogen: stel dat ik in de duinen verdwaal!? Liep ik hier op de heenweg ook? Gelukkig kon ik wel weer mijn eigen vertrouwde tempo maken - bevrijd van de wind en zand; wat een verademing! In het laatste gedeelte had ik spijt dat ik mijn trouwe 4-voetige loopmaatje niet mee had genomen. Dit was geweldig voor haar geweest en zij had mij er doorheen gesleept met haar zwierende staartje hahaha. Eindelijk aangekomen bij het paadje naar het clubgebouw en daar was de eindstreep! En ja ik was echt echt verrot maar wel voldaan!

Ik zag mijn strijdmakers, we hadden elkaar stuivertje gewisseld onderweg en we feliciteerden elkaar. Kortom: het is een geweldige belevenis geweest en chapeau voor de organisatie!

Ps ik weet nog steeds niet waarom het de zwarte marathon heet: ben ik toch niet diep genoeg gegaan?

De 5<sup>e</sup> marathon in 11 weken, tijden maken mij niet uit en tevreden met DE prestatie: 5.00.25 uur.

Jan

Rhoon

