

Het lopen van een Hele Marathon.

Nooit heeft de Atheense krijgsman "Pheidippides", die in het jaar 490 vóór Christus van Marathon naar Athene liep om zo snel mogelijke het bericht van de overwinning van de Grieken op de Perzen over te brengen, kunnen dromen dat zijn tocht langs ongebaande wegen zou voortleven als marathonaafstand in de atletiek. Want het is ter herinnering aan deze Griekse professionele loper/boodschapper, dat het langste loopnummer van de atletiek (42195 meter) de marathon wordt genoemd. De marathon is geen spectaculair nummer, omdat men door de grote afstand van de werkelijke strijd nagenoeg niets kan zien. Maar wat het publiek 42 km mist, krijgt hij ruimschoots vergoed in de laatste paar honderd meter. En wanneer uit het duister de eerste figuur zich losmaakt, verheft ieder zich van zijn plaats om de loper met een ovatie te ontvangen en hem daarop maar de eindstreep, de strijd is gestreden, een voortdurend gevecht tegen allerlei moeilijkheden, want o wee



De boodschapper "Pheidippides" 490 voor Chr.

als de loper zijn eigen tempo wisselt voor dat van een concurrent! Dan wordt de marathon een martelgang, welke een lange lijdensweg wordt, wanneer de wordt geplaagd door stukgelopen voeten, maagstoornissen, schuurplekken en pijnlijke spieren. Om maar niet te spreken van voor de marathonlopen slechte weersomstandigheden zoals felle wind, regen of een temperatuur, waarbij iedereen naar het zwembad verlangt.

Het winnen van een "Olympische Marathon" is nog altijd een van de mooiste triomfen, die een atleet kan behalen, maar de marathon is ook een nummer, waarop een atleet de grootste teleurstelling kan beleven! Als U aan de marathontraining wilt gaan beginnen, moet U de halve marathon met goed gevolg volbracht hebben. U weet dus wat U kan op de halve marathon en aan de hand van een tijdstabel kunt U zien welke marathonschema U kunt gaan volgen. Een marathonschema is een kalender, waarin per dag over een bepaalde periode staat hoeveel, wat en hoe snel U moet lopen, om tot het beste resultaat op de marathon kan komen. In het trainingschema van 12 weken zijn één of twee testlopen opgenomen. De testlopen kun je het best afwerken in de 6^e of 9^e week. Testlopen in de 6^e week over 10km of 15km en over 20km of halve marathon in aardig dicht in de buurt van uw mogelijke eindtijd op de hele marathon. Nu nog enige tips. Er moet gedronken worden tijdens het lopen vanwege vochttekort en daling van bloedglucose spiegel, dat anders gaat ontstaan. Je kunt anders misselijk of onwel worden. Test de drank, die U onderweg drinkt uit tijdens de lange duurloop. Leer te wennen aan het opnemen van dorstlessers (iso-of hypotone dranken : drank met een koolhydraatconcentratie van 8 %) tijdens het lopen en voor na de wedstrijd een koolhydraatdrank. Zorg ervoor dat U de laatste dagen voor de marathon voldoende water en sportdrank drinkt (1,5 – 2 liter). Drink tot ca een uur voor de start. Eet op de wedstrijddag zo gewoon mogelijk. Doe alsof het een trainingsdag is. Gen zware maaltijd. Geen gebakken ei met spek, geen voedingsvezels liever licht bruin- of witbrood, geen gekruide voedingsmiddelen (kerrie, mosterd, peppers etc), geen ijskoude dranken, geen dranken met suikers van het type fructose zoals appelsap (diarree!). Loop een marathon altijd zo vlak mogelijk. Elke 5km in 25 minuten brengt U ook naar eindtijd van 3 uur 31 minuten. Drink onderweg regelmatig en drink voordat U dorst krijgt! Probeer na afloop van de marathon wat uit te wandelen. Loop niet te snel weer een wedstrijd. Wacht zeker 3 weken voor uw volgende wedstrijd. Let goed op iedere wedstrijd is anders.

Rini Marijnissen,