

Bas Schop



Zermatt marathon 2017

Na twee jaar met wat gedoe en blessures was het weer eens tijd voor een nieuw loopavontuur. Eind 2016 het idee opgepakt om aan de marathon van Zermatt deel te nemen. Wat planning betreft leek mij die gunstiger dan de Jungfrau die ik in september 2015 had gelopen, de vele duurtraining midden in de zomer vond ik pittig. Had gehoopt dat we met meerdere lopers zouden gaan, maar dat lukte om diverse redenen helaas niet. Gelukkig ging mijn maatje Cees de Rooij mee als motivator, coach en vooral voor de gezelligheid. In januari mijn marathoningtraining opgepakt met als doel de marathon Zeeuws Vlaanderen (ZV) als voorbereiding te lopen en hiermee gelijk een doel te hebben wat iets dichterbij lag. Krachttraining deed ik 1 maal per week in de sportschool en de wekelijkse trainingen in de Drunense Duinen heb ik als kracht/duurtraining steeds uitgebreid. Heb best veel tijd geïnvesteerd in mijn trainingen, maar hier wel van genoten. Gelukkig niet ziek geweest of blessures gehad en voor de marathon van ZV in april had ik het gevoel aardig in vorm te zijn. Had mij voorgenomen de trainingsmarathon ZV op hartslag te lopen en niet maximaal te gaan. Ondanks een marathon altijd pittig blijft, was het gelukt om niet te diep te gaan en was ik met 3.34 super tevreden. Johan Rozenmond en Arik Burghout die ook mee waren, hadden er meer mee geleden omdat ze voor een PR wilde gaan. Vooral Johan had het moeilijk omdat hij een ommetje aan de Belgische grens had gemaakt. Ik heb na ZV, volgens planning 14 dagen wat rustiger getraind om te herstellen en vervolgens de trainingen geïntensiveerd tot 5 maal per week waarvan 2 duurlopen, minimaal 1 duurloop daarvan door de Drunense Duinen. Van de sportschool kwam niet veel meer maar heb tussendoor nog wel aan een trappenhuis wedstrijd in Rotterdam deelgenomen. De laatste 3 weken van de trainingsbouw werden echt pittig en voor mij maximaal. Een week met 92km, 80km en 100km aan trainingsomvang was mij nog nooit gelukt. De laatste maand alcohol vrij geleefd, gezond gegeten en gezorgd dat ik voldoende nachtrust had. Na twee weken afbouwen had ik het vertrouwen dat het goed ging komen en in vorm was. Ik had inmiddels contact gehad met Jan Haverhals van DAK die voor de Ultra marathon ging, die nog 3km en 500 hoogtemeters verder is en eindigt op 3089 meter. Donderdag 29 juni zijn we vertrokken en na veel oponthoud kwamen we uiteindelijk pas om 22.30 uur aan in Grachen, waar we op enkele kilometers van de start in een Hotel hadden geboekt. Hier bleken meerdere lopers te zitten waaronder 2 Belgen van de Speedy Unions uit Aalst waar we nog veel plezier mee hebben gehad. Vrijdagochtend in st. Niklaus de startnummers opgehaald, hier hebben we ook Jan Haverhals weer ontmoet.



Afgesproken dat we die middag onder begeleiding mee op verkenning zouden gaan, dit was door de organisatie geregeld. Het was mooi dat we met een zeer internationale groep deelnemers een deel van het parcours konden verkennen, waarbij we nog nuttige tips kregen over de indeling van de wedstrijd. Tijdens de verkenning was er ruim de gelegenheid om foto's te maken. Het was genieten maar ook wel wat twijfel, zeker nadat we met zonnig weer waren vertrokken en onderweg



het weer razendsnel veranderde en we regen en uiteindelijk lichte sneeuw kregen. Dit werd een pittig tochtje had ik wel in de smiezen en er werd uitgebreid gediscussieerd over de wedstrijdkleding. Uiteindelijk met het treintje weer terug naar Zermatt waar Cees op ons zat te wachten. Vrijdagavond een flinke pastamaaltijd verorbert en op tijd onder de wol. Zaterdag vroeg op, omdat onze gastvrouw om 6.00 uur opnieuw glutenvrije pasta had gemaakt. De verzorging was wat dat betreft top. Om ons heen zagen we alleen maar gespannen kopjes van

deelnemers, vandaag ging het gebeuren! Ik voelde mij goed maar was ook behoorlijk gespannen en hoopte dat alle trainingsarbeid zijn vruchten af zouden werpen. Gelukkig was Cees er bij die met de nodige humor de boel niet uit de hand liet lopen. Onze Belgische vrienden zijn met ons meegereden naar de start waar alles op zijn Zwitsers was geregeld. 8.40 uur zouden wij samen met de Ultra lopers starten in st. Niklaus, de halve marathon start iets later in Zermatt. Jan en enkele andere Nederlanders hebben we voor de start nog ontmoet en elkaar nog even aangemoedigd. Ik had mij stellig voorgenomen in het begin energie te sparen en te proberen er ook echt van te genieten. Na de start zaten al een paar pittige korte klimmetjes waarbij het de kunst is je niet te laten verleiden te snel te gaan. Na 10 km wachtte een verrassing omdat de burens uit Eethen met een spandoek langs het parcours stonden, snel een paar foto's gemaakt en weer door, ook Cees heb ik diverse malen gezien omdat hij tot Zermatt in de VIP trein zat die regelmatig stopte. Het weer was perfect en ik had mij nog iets te warm aangekleed, na enkel kilometers snel mijn thermohemd uitgedaan en in de rugzak gestopt. Ik had een strak voedingsprogramma gemaakt wat bij de Jungfrau ook goed was uitgepakt. Verzorging was ook goed geregeld door de organisatie. Het lopen ging prima waarbij de eerste 10 km zwaarder en de tweede 10 km minder



zwaar waren dan bij de Jungfrau. Op advies van een ervaringsdeskundige mocht ik op 21 km zeker niet sneller zijn dan 2 uur, als ik rond de 5 uur wilde finishen. Zelf hoopte ik rond de 5.15 uur te finishen. Op 21 km kwam ik op 2.04 uur door. In Zermatt werd het al kouder en heb een jasje aangetrokken en mijn rugzakje aan Cees gegeven, snel nog een gelletje gepakt en weer door. Vanaf hier ging het echt beginnen en werd het parcours steeds zwaarder. Op de steile stukken niet blijven rennen maar meer snel wandelen had ik inmiddels geleerd. Powerwalking noemt men dat daar en zo voelt het ook. Na de Jungfrau ervaring had ik meer kracht getraind en dat ging prima. Deze keer had ik naar mijn gevoel de wedstrijd beter

ingedeeld en ondanks dat het zwaar was en je uiterst geconcentreerd moeten lopen, heb ik ook genoten van de fantastische omgeving. Het werd boven steeds kouder, maar regen of sneeuw zoals op vrijdag hebben we niet gehad. Rond de 30 km nog even iemand geassisteerd die zich verstepte en geheel in de kramp schoot. Ik wist wat er de laatste kilometers nog te wachten stond, maar had steeds het gevoel dat ik hem zeker uit ging lopen, en er mogelijk nog een mooie tijd inzat. Onder aan de laatste steile klim van 3 km nog eens goed gedronken en een gelletje gepakt. Het bleek al snel dat ik de goede cadans te pakken had en ondanks de vermoeidheid en pijntjes een redelijk tempo kon houden. Constant haalde ik mensen in wat erg motiveerde. Kleine stukjes kon ik nog rennen maar het meeste was wandelen tegenop het steilste stuk van de wedstrijd. Toen ik dacht dat ik er was bleek dat we nog zeker 500 meter verder moesten met een paar onwijs steile stukken over een smal geitepaadje. Omdat ik een PR inmiddels voor ogen had viel dat behoorlijk tegen, met de laatste krachtsinspanning ben ik zo hard mogelijk de berg opgerend en heb Cees die langs het parcours stond te roepen amper gezien. Na de finish in Ziel was de tank dan ook echt leeg, maar de voldoening groot! 5.04,45 was 4 minuten sneller dan op de Jungfrau, terwijl dit een zwaarder parcours was met 250 meer hoogte meters. Onze Belgische vrienden kwamen later gezamenlijk over de finish en besloten door te gaan voor Ultra en hoopte zo 2 medailles te krijgen. Helaas hebben we ze na die tijd niet meer gesproken. Jan was ook gefinisht maar had het erg zwaar gehad en dacht niet dat hij dit nog eens zou gaan doen. Ik was blij dat we ons in een warmte tent konden omkleden, daarna "gelukkig met het treintje" omlaag. Ik voelde mij al weer snel opknappen, dit was voor mij de bevestiging dat ik goed getraind had en niet te diep was gegaan. Als kers op de taart ontdekte we de volgende morgen dat ik de snelste Nederlander was geworden met een aantal landgenoten binnen 2 minuten. Op zondag zijn we relaxt naar Zermatt geweest waar het nog steeds een beetje feest was, na de middag vanuit Grachen met de kabelbaan omhoog gegaan en van een goede lunch met een groot glas bier genoten, daarna hebben nog wat uitgewandeld. Met een koffer vol mooie herinneringen op maandag weer naar huis en op woensdag in Werkendam een 5 km gelopen voor het Altena Road circuit, met 20.50 was ik positief verrast. Na deze intensieve periode mijn vrouw Marjan belooft om even goed rust te nemen voor we weer nieuwe doelen stellen.

