

Dublin Marathon

(Wil Boots en Hans Peeters)



De aanleiding.

Het begon allemaal in het begin van het jaar toen ik op zoek ging naar een Marathon voor de maand oktober. Voorlopig wil ik de paar marathons die ik loop op verschillende plaatsen lopen. Omdat ik Amsterdam en Eindhoven al gehad heb, ging ik dit jaar op een buitenlandse marathons. Vanwege de late zomervakantie en de benodigde trainingsperiode viel de keuze op eind oktober. Dublin prikkelde, zeker ook als stad voor een lang weekend, mijn interesse. Toen dat Wil ter ore was ook hij geïnteresseerd. Onze vrouwen Helma en Mia zijn namelijk jeugdvriendinnen, die elkaar op een wedstrijd van ons beiden in Eindhoven na vele jaren weer eens tegen kwamen en sinds toen weer contact hebben. Het zou dus leuk zijn om met zijn vieren te gaan. Uiteindelijk hebben we de knoop doorgehakt en ben ik op zoek gegaan naar een hotel met gunstige prijs en ligging. Zo kwamen we uit op het Mercer Hotel dat op loopafstand lag van start en finish, en zeker ook niet onbelangrijk, op minder dan 10 minuten van de, volgens de reisliteratuur, gezellige Temple Bar wijk.

De voorbereiding.

Daarna was het wachten geblazen tot we eindelijk aan de trainingen konden beginnen. Omdat onze streeftijden nogal verschilden kwam het er wel op neer dat we onze trainingen apart uitvoerden. Onze trainingen liepen niet helemaal voorspoedig. Zo moest Wil een week van voorbereiding missen wegens ziekte. Bij mij kwam het blessurespook ruim 2 weken voor de marathon opzetten in de vorm van een opkomende hamstring blessure. Toen deze blessure niet wilde wijken door een extra dagje rust was ik al bang dat ik de marathon moest gaan missen. Uiteindelijk besloot ik 1,5 week voor de marathon om een hele week rust te nemen en de dag voor vertrek pas te proberen of deze opzet zou slagen. De nodige kilometers had ik toch al gemaakt en de conditie raak je in die korte tijd toch niet meer kwijt. Zo begon ik de donderdag voor vertrek aan een duurloop van 15 kilometer. Ik heb nog nooit zo naar mijn lichaam geluisterd als toen en meende werkelijk dat ik overal in mijn benen wat "hoorde", maar bij de hamstring bleef het toch stil. Zo kon ik die middag toch ook mijn sportschoenen inpakken.

Vrijdag 22 oktober.

Ruim voor half negen kwamen Wil en Helma voorrijden voor ons autoritje naar Düsseldorf. Na het tevergeefs zoeken van een plek op de langzeit Parkplatz, besloten we toch maar in de wat duurdere P4 te parkeren. Het inchecken verliep voorspoediger en al snel zaten we te wachten op onze vlucht met Aer Lingus.

In Dublin aangekomen was een taxi snel geregeld. Toen ik aan de verkeerde kant wilde instappen (in Ierland rijden ze links) kreeg ik de taxi sleutels al aangeboden. Een gezellige rit met een goede les (vertel een taxi chauffeur nooit dat je de eerste keer in een vreemde stad bent) bracht ons in een kleine half uurtje naar ons hotel. Hij maakte er gelukkig geen misbruik van.

Vanuit het hotel begon onze eerste verkenning van Dublin. Zo bleek de bekendste winkelstraat, Grafton Street, slechts op een minuut van het hotel te liggen. In een zijstraat nuttigeden we onze eerste lunch en lieten ons door de ober verleiden tot de eerste pint Guinness. Daarna ging het naar de Octagon bar in het Clarence hotel. Hoewel de bar op zich niet zo bijzonder is, wil je als U2 fan toch een bezoek brengen aan het hotel van de eigenaren Bono en the Edge. Helaas waren ze er zelf niet.

Hier maakten we (met uitzondering van Helma die geen bierdrinker is) kennis met een ander lekker Iers bier : Smithwicks. Het zou niet de laatste zijn...

Het hotel verlieten we door de achter uitgang en daar stonden we al midden in het Temple Bar gebied, de wijk met vele gezellig Ierse pubs (vaak met live muziek) en restaurantjes, "the place to be" dus.

Na daar gegeten te hebben en nog enkele pints Smithwicks genuttigd te hebben ging de tocht, licht aangeschoten, terug naar het hotel.



Zaterdag 23 oktober.

Na een voedzaam maar verder eenvoudig en niet echt geweldig ontbijt, gingen de mannen en vrouwen hun eigen weg. Wil en ik besloten de dag te starten met een duurloopje in het nabij gelegen park: St. Stephens Green. Nadat we hier in een half uur alle paadjes enkele keren gezien hadden vonden we het genoeg. Snel even terug naar het hotel voor een douche en daarna te voet op weg naar de marathon expo.

Daar hebben we ons verdiept in de laatste nieuwtjes op hardloop en massage gebied. Beiden hebben we een handige riem aangeschaft voor het meenemen van gels in de marathon. Tot slot nog even ingeschreven op een prijsvraag voor de marathon van Edinburgh (wie weet wint iemand van ons de geheel verzorgde reis naar Schotland) en vervolgens de startnummers en marathon tas opgehaald.



Terug bij het hotel hebben we contact gezocht met de dames en hebben we samen het door de Vikingen gebouwde Dublin Castle bezocht. Daar hebben we de kamers gezien waar vele staatshoofden ontvangen zijn en overnacht hebben.

In de bijgelegen kapel riep Wil nog snel de hulp van boven in voor zijn marathon (het heeft echter niet mogen baten). Daarna

was het tijd voor een diner in een Italiaans restaurant in, uiteraard, de Temple Bar. Na het eten hebben we nog een bar, met live muziek en Smithwicks, bezocht en toen zat dag 2 er weer op.

Zondag 24 oktober

Zaterdag avond hadden we nog snel via internet een busreis geboekt langs de South Coast via de Wicklow Mountains naar de Powerscourt Gardens. Hiermee sloegen we twee vliegen in een klap : zolang we in de bus zaten spaarden we onze voeten en zo kregen we tenminste ook nog iets van Ierland, buiten Dublin, te zien. Zo kregen we een beeld van de haven van Dublin, de Ierse zee en het echt geweldig mooie Powerscourt complex met zijn tuinen.

Na deze tocht hebben we het rustig aan gedaan (Wil dronk zelfs water bij het diner in plaats van de gebruikelijke Smithwicks) en voor 1 dag hebben we de Temple Bar gemeden. 's Avonds op tijd naar bed, alles voor de volgende dag klaar gelegd en de wekker op 6 uur gezet.



Maandag 25 oktober

Vanaf 9 uur op deze Ierse bank holiday moest het gaan gebeuren. Om half 7 zaten Wil en ik aan het ontbijt en om kwart voor 8 gingen we te voet op weg naar de start. Het was nog schemerig en fris (het was rond het vriespunt geweest), maar het beloofde perfect weer voor een marathon te worden.

Nadat we onze kledingtas ingeleverd hadden gingen we op weg naar ons startvak. We waren vroeg en konden vooraan plaats nemen. Het zonnetje kwam langzaam op en al keuvelend met andere deelnemers uit het internationale veld verliep de tijd. Tien minuten voor de start heb ik mijn oude spijkerbroek en trui aan de Ierse variant van het leger des heils geschonken. Daarna preventief nog 2 paracetamolletjes genomen (voor het geval ik toch last van mijn hamstring zou krijgen) en nog wat gedronken. Net voor de start werden we aangesproken door Peter Paul Verreussel die met een loopmaatje net achter ons was komen staan.

Na het Ierse volkslied konden we om 9 uur van start. De eerste helft van de marathon verliep voor beiden voorspoedig. Door de geweldige omstandigheden liep ik heel gemakkelijk en lag ik ruim voor op mijn schema van 3 uur (1uur 26 min 32 halverwege).

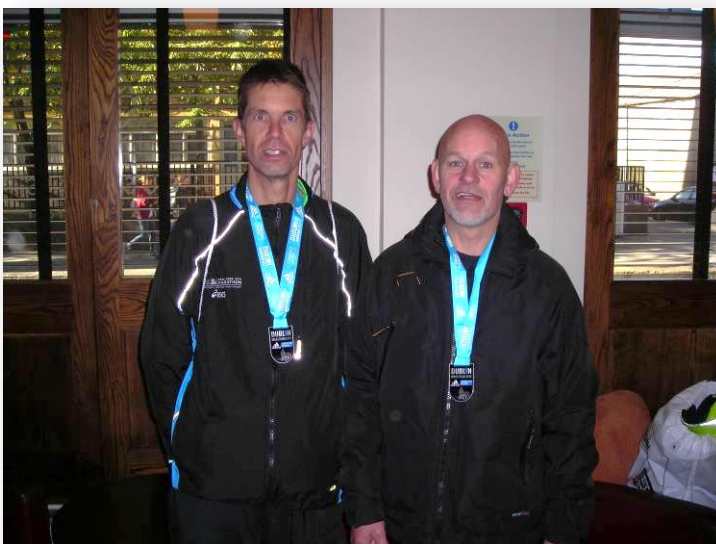


Ook voor Wil ging het gemakkelijk. Hij had zelfs tijd om met een Eindhovense deelnemer over het vrouwelijk schoon onder de deelnemers te praten. Zo lag ook Wil halverwege ruim een minuut voor op een schema wat hem naar 3 uur en 30 minuten zou moeten leiden. De tweede helft zou voor beiden minder voorspoedig verlopen. Wil kreeg last van pijn aan zijn knie en heeft tot 2 keer toe op de massagetafel gelegen. De eerste masseur voelde verrassenderwijs aan zijn bilspier maar bleek toch verstand van zaken te hebben. Wil vloog een meter omhoog. Door de problemen aan de bilspier kwam

er te weinig bloed bij zijn knie en ontstonden daar te klachten. In een afwisseling van wandelen en weer even aanzetten bereikte hij uiteindelijk de finish in 4 uur 14 minuten en 45 seconden. Tussendoor had hij zelfs nog naar Helma (die uiteraard net voor de finish stond) gebeld om haar te waarschuwen dat het wat later zou worden en dat ze zich niet ongerust moest maken.

Bij mij liepen de mijltijden in het tweede deel snel op en ergens tussen de 30 en 35 km ging ik voor het eerst over op een stukje wandelen. Als je daar eenmaal aan begonnen bent neemt de motivatie af en loopt de tijd snel op. Dat is dan ook niet meer belangrijk en het is dan alleen nog maar zaak om de finish te halen. Uiteindelijk haalde ik die in 3 uur 21 minuten en 50 seconden. Extra frustrerend was het dat ik geen enkel excuus had. Ik had geen last van mijn hamstring (gelukkig) en het weer was nog beter dan het perfecte weer van vorig jaar in Amsterdam. De oorzaak moet dus gezocht worden in een te ambitieus gelopen eerste deel.

Na de finish had ik mij al snel aangekleed en besloot nog even op Wil te wachten. Nu ik er zo lang over gedaan had



verwachtte ik dat Wil wel snel zou komen. Dat viel tegen en uiteindelijk ben ik teruggelopen tot bijna aan de finish tot ik Wil, gelukkig opgewekt, zag.

Gezamenlijk zijn we terug gelopen naar het hotel waar onze

dames inmiddels al waren. Onze teleurstelling hadden we snel verwerkt. Het was immers toch een heel mooie marathon met enthousiast Iers publiek geweest.



Na een lekker bad hebben we het restant van de middag rustig in de lounge van ons hotel doorgebracht. Daar hebben we onze ervaringen uitgewisseld met de Finse, Duitse en Italiaanse lopers uit ons hotel.

Onze laatste avond in Dublin hebben we uiteraard weer afgesloten met een diner en enkele Smithwicks in de Temple Bar.

Dinsdag 26 oktober

Omdat onze terugvlucht pas om 17:40 uur gepland stond hadden we nog ruim de tijd om het Guinness Storehouse te bezoeken. De plek waar Arthur Guinness in 1759 een huurcontract sloot voor 9000 jaar om daar zijn Guinness te gaan brouwen. Naast bier brouwen had hij nog meer hobby's want hij was vader van maar liefst 21 kinderen.

Het Guinness Storehouse is een gebouw van maar liefst 6 verdiepingen met op de hoogste etage een bar met een 360 graden uitzicht over Dublin. In de onderliggende etages kom je alles te weten over het brouwen van Guinness, het maken van biervaten het transport over de wereld, alle Guinness commercials, etc. Het hoogtepunt (sommige mannen zijn net kleine kinderen) was het tappen van je eigen Guinness.

Na deze excursie gingen we terug naar de hotel waar een taxi ons op kwam halen en de terug reis begon. Op het vliegveld ontmoetten we Peter Paul, die de zelfde vlucht terug had, weer. Hij bleek toch (ondanks een verval in het 2^e deel) een mooie tijd van 2.55.55 gerealiseerd te hebben.

Nadat we uiteindelijk even voor 10 uur terug waren in Kessel konden we terug kijken op een geweldig mooi weekend wat ik iedereen kan aanbevelen.

Off-road Duatlon Valkenburg aan de Geul

"Limburge heuvels en regen zorgen voor loodzwaar parcours".

7 november - Ger Huys en Sjef Klerken

Verslag van de website:

In het hellingbos tussen Vilt en Valkenburg was een mooi heuvelachtig parcours uitgezet. Door de hevige regenval van zaterdagochtend werd zowel het loopparcours als het fietsparcours lood en loodzwaar.

Na de eerste loopronde kwam Martijn Dekker als eerste in de wisselzone, kort gevolgd door Lesley Derks. Tijdens het loodzware fietsparcours kwamen beide atleten samen aan de leiding. Achter hen stoomde Sjef Klerken op naar een derde plaats in de wedstrijd. Door een supersnelle tweede wissel kwam Lesley Derks aan de leiding tijdens de laatste loopronde. Martijn Dekker behaalde op korte achterstand een zeer mooie 2e plaats, derde werd Sjef Klerken.



Dit is leuk om te doen,

Zeer mooie wedstrijd gelopen en gefietst in Valkenburg, ongeveer 50 deelnemers zeer zware omstandigheden 2.5km lopen op de helling van de Cauberg, vervolgens 12 km mountainbiken op een zeer gladde en heuvelachtige ronde, dan weer 2.5km rennen. Sjef en Ger komen bij de eerste 20 na het lopen in de wissel zone, Sjef haalt nog op tot een derde plaats met fietsen, Ger verbeterd zich enkele plaatsen, na het laatste rondje lopen, finisht Sjef als derde niet ver van de nummer twee, Ger komt als 14 over de streep.

Groeten Ger en Sjef

Jurycursus

Op 4 woensdagen in januari en februari (19, 26, 2 en 9) organiseert AV Weert de jury cursus algemeen (60). De inhoud van de cursus is gericht op de regels bij alle atletiekonderdelen. Een ideaal moment voor leden of ouders van jeugdleden om de regels te leren kennen. Met deze basis kunnen ouders als ze met hun kinderen meerijden naar wedstrijden zich nog nuttig maken en assisteren bij het jureren.

Uiteraard ook geschikt voor eigen leden om ons jurykader verder te kunnen uitbreiden. Voor verder informatie of aanmelden kun je terecht bij Hans Peeters. (info@atletiekhelden.nl)

ALGEMENE LEDENVERGADERING,

**Woensdag, 24 november 2010, Clubgebouw,
20.00uur**

Wedstrijdkalender

Zaterdag 20 nov	Weeter bergloop	Weert	5 km 11:00 uur
Zondag 21 nov	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	15 km
Zaterdag 27 nov	Swartbroek halve marathon	Ell	½ mar, 12,5 en 7,3
Zaterdag 27 nov	Warandaloop	Tilburg	5,3 en 10 km
Zondag 12 dec	Rundje Koeberg	Helden	10:00 uur
Zondag 12 dec	Mescherbergloop	Eijsden	7,7 km

Volgende nieuwsbrief

BERICHTEN INZENDEN t/m : 24 november

UITBRENGEN : 6 december

Evenementen die tussen de 2 datums invallen kunnen nog worden meegenomen.

Voor de volgende nieuwsbrief geldt: Iedereen kan inzenden, wedstrijdverslagen/uitslagen, foto's, korte berichtjes, alle nieuws is welkom. Dus wil je iets met ons delen, heb je suggesties/ ideeën, schroom niet en mail het naar wielvanlier@ziggo.nl, daar is deze nieuwsbrief voor bedoeld.
