

Beste runners van het Westerpark. Ik ben net weer terug uit New York.
Ik hoorde al van de problemen met de website tijdens de race. Erg jammer!
Welnu.

Het was weer een prachtige race. Super weer, 11 graden, relatief weinig wind en een zonnetje:-)

Op "raceday" om vier uur in de morgen al wakker. In de nacht van zaterdag op zondag ook een uurtje extra slapen :-). Echt nerveus was ik eigenlijk niet. Normaliter sterf ik van de zenuwen. Misschien kwam dat omdat de bus pas om half acht op Staten Island arriveerde. We zaten er dus warmpjes bij.

Hoewel ik pas om 10.40 lokale tijd mocht starten duurde het wachten deze keer niet zo lang. Ik was met een leuke groep onderweg en dat scheelt weer.

En daar was ie weer, de Verrazano-Narrows bridge. Poeh!

Ik startte met 6.00 min/km. Ai, da's te langzaam, dacht ik.

Voordat de massa in beweging komt, dat duurt even. Het is ook niet gebruikelijk dat "langzame" lopers rechts aanhouden. Ze lopen waar ze lopen, ook al wandelen ze. En ja hoor er waren op de brug al wandelaars!!! Dan is het nog een eindje zullen we maar zeggen.

De race. De brug af zat het tempo er lekker in. De "verspeelde" tijd had ik al weer te pakken bij het einde van de brug (na circa 2 mijl)... Ik voelde me top... kleine pijntjes die ik nog tijdens de trainingen had, doemden niet op... de lies, de linkerkuit, alles stabiel...

Ik had mijn eigen flesjes drank mee (genoeg voor de halve afstand); een perfecte strategie al zeg ik het zelf!

Ik hoefde bij geen enkele drankpost halt te maken.

Tot de halve marathon alle 5 km zo rond de 27 minuten, daarmee een mooie buffer opgebouwd. De halve gaat in circa 1.54. De volgende mag dus in 2.06!

Op het halve marathon punt doemt de volgende brug op, de Pulaski bridge met prachtig uitzicht vanuit Queens op Manhattan.

Hier beginnen mijn bovenbenen opeens te sputteren. Dat had ik niet verwacht. Het is hier hard werken. Na 3-4 km zal hier de verschrikkelijke Queensborobridge opdoemen. De killer in het parcours, vanwege zijn stijging en vooral de lengte van deze brug.

Haile, mijn held, stapt daar uit met een blessure en kondigt zijn afscheid aan. Weer hard werken voor mij om het tempo erin te houden. Dat lukt niet helemaal. Ik kijk op mijn klokje... O jee. Dat gaat te langzaam, maar ik heb een buffer, zo denk ik.

Het onvermijdelijke gejoel is op deze brug al hoorbaar. First Avenue komt eraan. Manhattan! Daar gaat het pas echt los en zo is het! Een groot gejuich. Hier krijg je kippenvel. Wat een kabaal zeg...

Overigens heb ik mijn naam op mijn shirt. Da's lachen. Wel 1000x mijn naam gehoord.

"Looking great", Raimond!!! Dat hoor ik vaak! "Strong pace", Raimond.

Raimond, Raimond, we love ya! Zo even kijken wie dat zei! Het is natuurlijk lekker even de beentjes losschudden bij de afdaling.

Km 25 in 2.17. Overigens hoef ik hier niet te vermelden dat ik bijzonder veel onder mijn tijd uit 2008 aan het lopen ben... Dat spreekt voor zich...

De First Avenue doemt op... vals plat omhoog. Hier moet je nog fit zijn, zei mijn trainer. Ik ben fit, topfit. Dat is het niet. Wat dan wel? Ik heb kramp in mijn bovenbenen en niet zo'n beetje... je leest het goed, in mijn bovenbenen. Ai ai... dat gaat niet goed. Paracetamol heb ik bij me... 2 stuks, nog eens 2 stuks... helaas. De pijn is niet te verdragen... Ik moet terug in tempo, ver terug... Okay niet getreurd; er is een welverdiende buffer. Ik mag ook terug in tempo. Van de 59 Street naar de 125 Street, alles omhoog. Hier gaat het kaf van het koren,

geloof me. Hier ga je afzien, welke naam je ook hebt. Hier vallen beslissingen over de winnaar, een eventueel PR, doorgaan of uitstappen. Hier gebeurt het.

Okay niemand heeft ooit gezegd dat een marathon lopen voor iedereen is weggelegd. Het lopen in NYC dus ook niet. Maar ik ben hier nu, dus lopen zal ik. Nu komt het op mentale weerbaarheid aan. Tsja je moet jezelf toch bezig houden tijdens zulk een loop.

30 km in 2.47 (1 minuut boven mijn PR en dat bij dit parcours)... Nog 12 km in 1.13. Hallo dat is toch mogelijk. Ja natuurlijk is dat mogelijk maar wel zonder pijn in de beentjes.

Wat te doen, wat te doen? Ik ga hier afzien... ik kijk op mijn klok en stel vast dat ik in de problemen aan het komen ben.

Bijzonder dat je nog weet wat je allemaal denkt op zulke momenten. First Avenue is achter me, maar niet deze marathon.

De Willis Avenue bridge komt eraan, de verbinding tussen Manhattan en de Bronx. Mijn Waterloo zoals zal blijken. Weer een stijging die mijn benen deze keer niet meer verwerken. De spieren trekken nu hels samen. Het is nauwelijks mogelijk om nog te hardlopen maar ik ga door. Ik doe net alsof de pijn er niet is.

De 35 in 3.20. De opletende lezer beseft nu – net als ik – dat onder de 4 uur halen geen sinecure wordt, onder deze omstandigheden. 7km in 40 minuten! Mijn buffer is weg...

helemaal weg. Met dit tempo – zo reken ik uit – kom ik uit op circa 4.04 uur. 4.04 uur????

What the f*ck! (sorry maar dat dacht ik echt!). Ik ga hier geen 4.04 lopen. De dood of de gladiolen, dat zei Van Gaal. Ik moet versnellen en ik ga dus versnellen... wat maakt het uit... ik ga voor de gladiolen, doodgaan kan altijd nog, immers.

Ik hoor mijn thuisfront al denken: ja maar 4.04 is toch ook een mooie prestatie! NEE! Ik leg het nog 1x uit.

Alleen een tijd onder de 4 uur telt, alles onder de 4 uur, geen seconde meer. Ja maar waarom dan, proberen ze nog. Dat weet ik ook niet. Dat is gewoon zo. 4 uur is de grens voor een gewone loper zoals ik. Dat is een ongeschreven regel. Dat staat nergens. Dat is een gevoel, dat kan je niet uitleggen.

Een ding staat vast, niemand zal vooraf zeggen: “als ik maar onder de 4.04 uur loop”. We houden het dus op 4 uur. Het zal duidelijk zijn dat mijn benen deze snode plannen niet vrijwillig ondersteunen. Na 300 meter zijn ze dan ook afgescheurd, zo denk ik. Ik sta stil... helemaal stil... ik kan niet bewegen. Jongens, dit is nu even niet het moment om maar eens even niets te doen. Ik start voorzichtig met wandelen. Ik zie Fifth Avenue (Museum Mile). Je raadt het al, vals plat omhoog tot aan de 86, dan duik je Central park in.

Het is “not far”, Raimond. Raimond, “Come on...”. Hey – wil je mijn legs even voelen? Nou dan.

Op Fifth Avenue bij ingang van Central park is het rekenwerk voorbij. Ik ga het niet halen. Het wandelen kost teveel tijd. De benen weigeren gewoon elke dienst. Wat is realistisch: 4.05? 4.10? Dat laatste eerder dan het eerste.

Colombus Circle, nog 500 meter. Die laatste 500 meter loop ik door alle pijn heen. Ook hier gaat het heuvel op. Ik sta op de finish maar ik ga er niet over heen. Een suppoost duwt me erover heen.

4.09.05. Ik weet niet precies wat ik hier dacht maar het was niet plezierig. Hoe kan je dat nog verzieken, Raimond? Het kan, je ziet het.

Er komen direct 2 verzorgers naar me toe: are you okay? Mwah...

De drukte bij de finish is als vanouds. Ik voel me benauwd. Ik krijg de medaille die ik achteloos in de goodiebag gooi. Ik kijk er niet naar. Ze willen een foto maken, met medaille! Ja, haal hem maar uit de goodiebag. Ik doe het niet!; al zou ik willen, ik kan het niet!

De fotograaf hangt de medaille om me heen. You did it, roept ie, Please smile... I did nothing, roep ik enigszins geïrriteerd. 4.09, 4.09, 4.09. Can you believe it? Zeg ik.

That's great, zegt de fotograaf. Mijn wanhoop is niet eens meer nabij. Ik ben eroverheen.

Ik voel me ellendig, machteloos, intens verdrietig. Hoe kon dit misgaan...!?

Ja 4.09 is een prachtige verbetering van mijn PR met 39 minuten! Dat klopt. Maar dat zijn kille cijfers.

Vorige keer eindigde mijn race hier in 4.53 op een 28.000 plaats, nu 4.09 met een 18.000 plaats. Daar mag je blij van worden. Ja dat zeggen ze...

En toch is dit de mooiste marathon die er is. Het afzien bij deze marathon hoort er gewoon bij.

Dat is New York! If you can make it here, you can make it everywhere. Ook toppers vinden hier hun Waterloo. Haile stapt uit. Kirui en Kwambai, 2.04 lopers normaliter, finishen ruim boven de 2.10!

Ik zou het zo weer doen!

Raimond.