

## Verlag marathon Madrid

28 april 2002

Na Rome was het de beurt aan Madrid om een delegatie van de gerenommeerde KASVO-joggers te ontvangen.

Organisator Remi De Backer had het opnieuw prima geregeld met een hotel op 800m van de marathonstart en op 500m van de aankomst. Wil hij in de toekomst nog beter doen, zal hij een marathon moeten zoeken met start en aankomst in het hotel zelf!!!

Ook op andere vlakken zaten we goed. Voor de budgetbeheerder: het was niet duur. Voor de sportievelingen: er lag op 500m een groot park met keuze uit vlak parcours of hellingen, asfalt of grintpad, zon of schaduw. Voor de cultuurminnaars: het Prado-museum op 100m. Voor de toerist: gelegen in een rustige zijstraat van de bijzonderste laan in Madrid en op wandelafstand van enkele belangrijke plekken zoals de Plaza Major, het koninklijk paleis en het ganse oude stadsdeel.

Ook het hotel zelf was prima met nette en koele kamers met bad, douche en bidet. Vooral dat laatste kwam goed van pas, maar niet waarvoor het bedoeld was, maar wel als alternatieve frigo voor het koelen van de champagne voor de post-marathon party.

Nadat iedereen goed en wel was geïnstalleerd konden we beginnen aan ons programma met als eerste punt het ophalen van onze startnummers. Meteen een eerste gelegenheid om kennis te maken met de stad en de lokale temperatuur. Bij het zien van de graden Celsius op de borden welke je op bijna elke straathoek tegenkomt, begonnen enkele te twijfelen of ze wel de goede marathon gekozen hadden. Maar we stonden er voor en moesten er door. Het groot aantal geschenken (2 T-shirts, een pet, diverse tassen en tasjes, een videotape over de marathon en een prachtig boek met foto's en artikels over de vorige 24 marathons van Madrid) maakte veel goed en na een uitgebreide pastamaaltijd zagen we het wel weer zitten.

Persoonlijk heb ik goede ervaringen met eens flink uitgaan de vooravond van een marathon, en dus deed ik samen met Luc, die toch niet moest lopen, nog een aantal Cervezerias aan zodat mijn vochtbalans de volgende morgen zeer goed in evenwicht was.

En toen was het zondag en moest het gebeuren. Voor de start werden we eerste nog vergast op enkele nummers trapezewerk van twee bevallige dames hoog boven onze hoofden en dan waren we vertrokken. Johan, Hilde en de twee Marcs hadden afgesproken om de eerste kilometers samen en niet te rap te lopen. Het was echter Hilde haar dagje niet en na een paar honderd meter lieten we Johan al ontsnappen. Als eerste van onze bende was Johan vastbesloten geen inzinking te krijgen zoals in Parijs en hield nauwgezet zijn hartslagmeter in de gaten en vertraagde waar nodig. En het loonde want op het einde had hij nog genoeg energie over voor een spurtje naar de triomfboog. Helaas lag de aankomst nog twee bogen verder en moest hij de laatste 800 meter nog eens flink op de tanden bijten.

Na Johan volgde het trio met Hilde, Marc De Nil en mezelf. En al bleef Hilde zeggen dat het slecht ging, toch bleven we de kilometers afmalen aan ongeveer 5 minuten de kilometer. Nog voor half marathon diende ik een grote sanitaire stop in te lassen (ook slechte tradities moeten blijkbaar in ere gehouden worden!!), en van die gelegenheid maakte De Nil gebruik om er op kousenvoeten van onder te muizen. Toen ik Hilde opnieuw had bijgehaald was hij reeds 100m voorop en vroeg Hilde voor een eerste keer om haar maar achter te laten en jacht te maken op De Nil. Marc kennende wist ik dat we hem ook zonder jagen zouden inhalen en even voorbij half marathon, waar hij aan de eerste van zijn vele wandelsessies begon, hadden wij hem te stekken. En of U het gelooft of niet, tot in Madrid is Oudenaarde bekend. Op een van zijn wandelsessies werd Marc in het Vlaams aangesproken door een rasechte Madrileen. Bleek dat de man getrouwd was met een Kortrijkse en 3 jaar in België had gewoond. Ondertussen kreeg Hilde het steeds moeilijker en na 24 km zag ik dat verder bij haar blijven geen zin meer had, noch voor haar noch voor mij en dus ging ik er ook maar vandoor. Het speet mij haar te moeten achterlaten want de aanmoedigingen van het talrijk publiek langs het parcours verminderden spectaculair. Waar voorheen de "ANIMO" en de "ANIMO CHICA" niet uit de lucht waren, moest ik het plots met veel minder aanmoedigingen stellen. Meteen kon ik ook vermoeden wat de betekenis was van chica. Zo zie je maar dat er toch wel enkele voordelen zijn aan jong, mooi en vrouw zijn. Ik concentreerde mij dan maar op het lopen. De muur van 35 km werd met de glimlach genomen en pas na 38 km begon het een beetje te bijten. Maar dan is het einde al in zicht. En ik eindigde dan ook mooi binnen de vooropgestelde tijd tussen 3u30 en 3u45.

Ondertussen deed Hilde eenzaam en alleen verder en bereikte na 4 uur harde strijd de eindstreep waar ze zich meteen uitgebreid liet masseren door de medische dienst. Vijf minuten later kwam ook Marc De Nil binnen en die vroeg meteen om gras. Wie denkt dat er iets mis was met zijn eetgewoonten had het verkeerd voor: 't was niet om te eten maar om op te liggen en te bekomen van de inspanning. Als laatste van onze groep kwam Maarten over de streep: op eigen tempo gestart en zonder problemen op eigen tempo de marathon uitgelopen.

U vraagt zich misschien af waar onze organisator Remi gebleven was. Dat vroegen Johan en ik ons ook af terwijl we aan de fontein voorbij de aankomst zaten te wachten op Hilde (die had zaterdag afgesproken met Johan om in de fontein te duiken), toen we in de plaats van Hilde Remi zagen verschijnen. Op de training hadden we Remi niet veel gezien en blijkbaar had hij alleen ook niet veel getraind, zodat hij er na 30 km de brui aan gaf en linea recta naar de aankomst kwam gestapt. Een duik in de fontein met Remi zag Johan niet echt zitten en vermits Hilde maar weg bleef, werd de duik dan maar definitief afgelast.

Het was er nochtans het weer voor met een temperatuur die ondertussen opgelopen was tot 32 graden.

Aan de start was het amper 18 graden maar dat was er enkel om ons te paaïen want het volgende bord gaf reeds 20 graden aan en dat bleef maar in stijgende lijn gaan. Ook het parcours was niet gemakkelijk met lange licht stijgende stukken en dito afdalingen met tussendoor een verraderlijk steil stuk bij het uitkomen van een tunnel en een lange helling naar de aankomst. De organisatie was echter op alles voorzien

met om de 5km een goed voorziene drankpost en regelmatig medische hulpposten waar ook gretig gebruik van werd gemaakt.

Dat we in die omstandigheden geen supertijden moesten verwachten wisten wij op voorhand met bestijden van rond de 2u15 en een relatief groot aantal opgaven. En toch is lopen daar best te doen (al hoor ik sommigen al denken: op die Vanmaldegem heeft de temperatuur toch geen vat want wie traint er nu in vrieskou met korte broek, en dus zal hij voor de hitte ook wel immuun zijn). Er zijn volgens mij maar enkele verschilletjes. Ten eerste: hoe hard men ook loopt, men is nooit nat van het zweet, en dat vind ik een groot voordeel. En ten tweede de drankopname: nooit geweten dat ik zoveel water kon drinken. Waar ik het in een gewone marathon doe met een bekertje en nog regelmatig een bevoorrading durf over te slaan, dronk ik nu om de 54km een flesje van 33 cl helemaal leeg. Daarmee had ik mijn rantsoen binnen en heb dan ook de volgende dagen pertinent geweigerd om nog een druppel water te drinken.

En op ander vocht dan water moesten wij niet lang wachten. Het begon met de klassieke post-marathon party op een van de hotelkamers met Leffe en champagne. Daarna een stoomcursus Spaans, gegeven door Hilde, waarbij we slechts enkele woordjes moesten kennen nl. “un cerveza” en voor de gevorderden “un cerveza doble”. Voor de goede orde leerden we ook nog wat “la cuenta” was (geen eten of drinken, maar een ander noodzakelijk kwaad dat over het algemeen best meeviel), en dan waren we klaar voor wat de echte reden voor onze trip was: ons enkele dagen goed amuseren. En dat hebben we uitgebreid gedaan. Zodanig goed dat er een zelfs een ganse dag moest recupereren van de extra sportieve activiteit. Ook de cultuur werd niet verwaarloosd met een bezoek aan het Prado en het museum Reina Sofia. De stad zelf is eveneens de moeite waard met brede lanen met veel groen en veel fonteynen, prachtige gebouwen en een ruim aanbod van Cervezerias voorzien van goed bier en heerlijke tapas. Neem daarbij nog de temperatuur waarbij het om 11u 's avonds in t-shirt en korte broek nog heerlijk vertoeven is op een terrasje, en u begrijpt dat de dagen voorbij vlogen. En vliegen deden we woensdagavond letterlijk: de piloot van Virgin was blijkbaar gehaast want hij leverde ons een half uur vroeger dan voorzien moe maar voldaan af op Zaventem. Hiermee kwam een einde aan ons extra lang weekend en kunnen wij beginnen uitkijken naar ons volgende groot marathon evenement.

*Marc Vanmaldegem*