



## **Eerste marathon ervaring**

*Nils Olbrechts*

**Marathon Rotterdam 4:41:43**

***“Amateur!”, dacht ik bij mezelf...***

Zes maand heb ik intensief getraind! Ik gokte op een eindtijd van 4u10, 4u15, maar het werd 4u41. Ik werd bijna depressief toen ik merkte dat ik zelfs geen 9 km/u gemiddeld liep. “Amateur!”, dacht ik bij mezelf... Ik moest absoluut die marathon uitlopen, nu ik het nog kon. Ik zou het mezelf niet vergeven moest ik deze ervaring niet opgedaan hebben.

Mijn hartslag moest idealiter tussen de 162 en 165 hartslagen per minuut blijven. Maar na 34 km, liet ik mijn hartslag dalen naar 140 slagen per minuut.

Tijdens de marathon van Rotterdam kon ik 32 km pijnvrij lopen, maar daarna kreeg ik een soort van krampachtig gevoel van de enkel naar de kuit toe. Eerst was het alleen in het rechterbeen, daarna verdween het en de laatste zes kilometer had ik het aan beide benen. Hierdoor moest ik mijn tempo laten dalen. Ik liep nog amper 7 à 8 km per uur.

***Tot driemaal toe dacht ik aan stoppen, maar dat was geen optie!***

Tot driemaal toe dacht ik aan stoppen, maar dat was geen optie! Ik moest doorbijten! Desondanks het verlagen van het tempo heb ik toch niet gewandeld. Desondanks het feit dat ik nog maar 7 km per uur liep, haalde ik wel nog mensen in, die aan het wandelen waren. Nochtans zat ik ook aan het einde van mijn Latijn!

Ik heb veel water gedronken en af en toe ook wel sportdrink. Ik proefde zelfs van een gel, maar dat was mijn ding niet.

Ik denk eraan om een tweede marathon te lopen. Mogelijks kies ik voor de bosmarathon te Buggenhout, omdat we daar al 14 km in het bos lopen. Hierdoor worden de schokken gedempt. Maar nu eerst anderhalve week rust, zodat de spieren kunnen herstellen. Nadien beginnen we terug rustig op te bouwen.

***Een marathon lopen is zware kost! Mijn tweede marathon móét beter!***