

Marathon in Stockholm 31 mei 2014.

Vorselaar 16 juni 2014.

Het was van de marathon in Rome 2011 geleden dat we samen met een bevriend koppel Martine en Patrick uit Overijse nog eens onze combi (marathon lopen en een city trip doen) deden.

Voor Patrick zijn 13^{de} marathon en voor mij de 10^{de}.

Vrijdagmorgen 30 mei vlogen we naar Stockholm, eerst nog wat Kronen afhalen want Zweden behoort wel tot de Europese unie maar heeft de euro nog niet ingevoerd.

De taxi om ons naar het hotel te voeren liet wel wat op zich wachten.

Het hotel lag op een 30 minuten per metro van de marathon startplaats. Verder verwijderd van de startplaats dan de hotels in het centrum maar iets meer betaalbaar.

Na de nodige formaliteiten in het hotel ging het richting Marathon Expo. Het betaalsysteem van de metro was net veranderd en bleek voor heel wat verwarring te zorgen zowel voor de loketbediende als voor ons. Eenmaal aan de ingangspoortjes van de metro bleek het toch nog net anders. Met medewerking van de toezichter geraakten we toch door.

De Marathon Expo was goed georganiseerd en het ophalen van onze startnummers verliep heel vlot.

De finisher's T-shirt zouden we bij de aankomst van de marathon krijgen (What's in a word).

Na wat rondzwerven op de Marathon Expo en het proeven van de gratis aan-

geboden pasta gingen we naar ons hotel.

Voor het avondmaal was er niet direct iets in de buurt, dus over naar plan B. We kochten broodjes en beleg in de supermarkt en aten ons avondmaal in de ontbijtruimte van het hotel. De supermarkten zijn hier 7 op 7 open en van 8:00 tot 22:00! Vroeg naar bed om voldoende te rusten.

's Morgens namen we ontbijt om 8:30 want de marathon startte om 12:00 voor ons. Deze marathon was opgesplitst in twee groepen: één groep om 12:00 en één groep die startte direct daarna om 12:10. Er waren 21.500 inschrijvingen maar er zouden er uiteindelijk maar 16.750 starten volgens de officiële info. Dit lijkt me zeer uitzonderlijk, zoveel afzeggers.

De startplaats was zeer goed georganiseerd en er was overal water en toiletten voorzien, tot in het startvak toe.

We besloten samen te lopen voor een richttijd van 3 uur 40 minuten, gezien het zware parcours. De toplopers doen hier 2 uur 13 minuten. Het waren twee rondes, ééntje van 16,5 km en ééntje van 25,6 km.

Even nog een regenbui vlak voor de start maar onze plasticen wegwerp regenjasjes van de Zeeman (0,5 euro per stuk) kwamen goed van pas. Met een temperatuur van rond de 15°C en weinig wind hadden we ideaal loopweer.

We verzeilden vrij snel in de tempogroep van 3 uur 45 minuten en dan weer in een tempogroep van 4 uur wat

enorm verwarrend was voor ons en het gaf ons zeker geen comfortabel gevoel.

Hoe dan ook we liepen ons eigen tempo van +/- 5'15 de km. Wat iets sneller was dan de geplande 5'20 de km, maar het voelde goed aan.

Het parcours was redelijk zwaar, de eerste 8 km gingen vrij vlak maar dan kwam de Vasterbron brug over de Riddarfjärden (Stockholm bestaat uit heel veel eilanden) met een klim van 30 meter en +/- 1 km lang waarvan het eerste stukje vrij steil was. In de tweede ronde liepen we terug over die brug op km 33.

Daarna liepen we terug richting centrum, tussen km 12 en km 14 was het 20 meter bergop en verder ging het nog wat op en neer.

We kwamen op km 16,5 terug voorbij de startplaats om aan de tweede langere ronde te starten. Deze ging door twee parken en hier ging het ook wat op en neer.

Op km 18 stonden Rosita en Martine met onze bevoorrading en zoals afgesproken aan de rechterkant, met twee Belgische vlaggen op een lange stok, kwestie van hun snel op te merken want wij zien hen sneller dan zij ons.

Zo 1,5 uur naar al die lopers zitten kijken om ons zeker niet te missen is best wel vermoeiend. Ze waren geladen als muilezels met in de rugzak alle gerief voor onderweg en de aankomst (lange broek, sweater, regenvestje, isotone drankjes en gel, koeken, recovery drank).

Op km 21,1 kwamen we door op 1uur 49 wat iets te snel was maar we dachten dit tempo aan te kunnen houden.

Op km 28 zagen we Martine en Rosita terug voor een laatste bevoorrading, alles nog o.k.

Op km 31 begonnen mijn bovenbenen wat stijf te worden en liet ik Patrick gaan.

De tweede klim over de Vasterbron brug deed erg pijn en ik moest het tempo nog verder laten zakken. Van dan af was de leuze, "zorg dat ge aankomt, ongeacht de tijd" want de benen verkrampten helemaal.

De aankomst was in het mooie oude olympisch stadion (gebouwd in 1912)



en daar zaten Martine en Rosita hevig te supporteren. Mijn eindtijd was dan 3 uur 48 minuten en 56 seconden. Patrick was al binnen met een tijd van 3 uur 44 minuten en 46 seconden en stond me op te wachten. Zwaarder dan verwacht met een mindere tijd dan gepland waren we toch fier op onze prestatie en onze mooie medaille.

Na de aankomst werden we uit het stadion geleid en kregen we al een bidonnetje water. Op het terrein (+/- 500 meter van het stadion) van de Marathon Expo stonden de organisatoren de lopers op te wachten met een pakketje koeken, chocomelk en de finisher T-shirt. Alleen de twintig treden naar beneden om op het terrein te geraken waren niet zo plezierig met verkrampte bovenbenen.

Daar zagen we onze vrouwtjes terug, we bleven nog wat rondhangen om de sfeer nog wat op te snuiven. We dronken nog een alcoholvrije Erdinger en een Falcon 3,5% alcohol gratis, aangeboden voor de lopers. Ook waren er gratis hot dogs, maar daar pasten we voor.

Per metro ging het dan terug richting hotel om daar nog een lekker biertje en wijntje te drinken en na te praten over de marathon, want dat hoort er natuurlijk ook bij. De vrouwtjes hun verhaal van 4 uur supporteren en wij ons verhaal.



Voor 's avonds hadden we dan toch een restaurant gevonden in de buurt, zodat we niet ver hoefden te lopen en op tijd in ons bed konden.

De volgende twee dagen hadden we stralend weer en wandelden we door het historisch centrum en langs het koninklijke paleis.

We bezochten het Vasamuseum (VASA de oorlogsboot gebouwd in 1628 die na een half uurtje varen al zonk tgv ontwerp fouten en 330 jaar onderwater lag vooraleer ze hem hebben bovengehaald) en Skansen

(Zweeds bokrijk) en we deden ook wat aan shopping.

De tweede dag eindigden we in een leuke drijvende openlucht bar. Over het algemeen is alcohol veel duurder dan bij ons, maar het eten is niet zoveel duurder.

Dinsdagmorgen vlogen we terug naar Vorselaar. Martine en Patrick bleven nog tot woensdagavond om nog wat musea te bezoeken.

Wilfried Vincx



Tel: 014.51.21.40
Relzen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

**Zaterdag 20 september
Monumentenloop en
marathon.
Eerste start
11u00.
Jogging om
14u30.
Monumentenloop
om 14u35.**