

Het aftellen is begonnen!

Willy de Jong



Het aftellen is begonnen! Nog precies 100 dagen voordat de ROPARUN vanuit Parijs start, constateer ik om vijf uur op donderdagmiddag 16 februari aan het einde van mijn werkdag.

Stress vooraf

Onze tweede training voor de ROPARUN is in Vijfhuizen. Zaterdag schaf ik nog felgekleurde – bijna licht gevende – loopschoenen en word ik al weer zenuwachtig voor de dag van morgen. Wat neem ik allemaal mee? Gezien de weersvoorspelling lijkt een extra set loopkleding me niet overbodig. En hoeveel laagjes doe ik aan? Vandaag liep ik met vier, dat moet genoeg zijn. En oh ja, wat stond er ook alweer in de beschrijving? Een extra handdoek niet vergeten. Al met al is het een stresserige zaterdagavond, terwijl ik nog wel vroeg naar bed zou gaan.

Vijfhuizen (en een kerk?)

Na een korte maar goede nachtrust fiets ik zondagochtend naar het station voor de eerste rit naar Zwolle. Het lijkt enigszins glad op de weg. Laat het de NS niet weten, denk ik bij mezelf. De treinreis naar Zwolle gaat echter volgens planning. Daarna rijdt ik met Rick (en eega) mee naar Vijfhuizen. Het is prachtig zonnig weer en er is slechts een klein regenbuitje onderweg.

In Vijfhuizen (vlakbij Haarlem) verzamelen we bij het clubhuis van de plaatselijke tennisvereniging (er schijnen er twee te zijn en sommigen hebben moeite om de juiste te bereiken). Na een kopje koffie en een versnapering, maakt Tineke de groepsindeling bekend. We hebben de beschikking over twee bussen en splitsen ons op in twee groepen. Team B heeft vijf minuten extra voor het vertrek, zodat ik mijn eerste sprintje nog even naar het toilet trek.

Eerste deel training

De veters van mijn schoenen trek ik nog even strakker aan en de loop kan beginnen. Ron en ik gaan van start in de eerste kilometers. Irene en Wil begeleiden ons op de fiets. Terwijl Rick en Harry de andere lopers in de bus vervoeren. Zij rijden ons al snel voorbij om een plek twee kilometer verder op te zoeken. Het zonnetje

schijnt heerlijk en de temperatuur voor het hardlopen is lekker. Toch verbaas ik me erover dat Ron in korte broek (en met handschoenen) loopt. De eerste kilometers met lopen moet ik altijd even inkomen. Nu is het inkomen er niet bij, we rennen meteen in een flink tempo en mijn hartslag gaat dan ook snel omhoog. Als ik er net een beetje aan gewend ben, zie ik de bus al staan. De eerste aftik na 2 kilometer. De volgende looper mag beginnen. En Ron en ik kunnen uithijgen in de bus. De zweetdampen slaan al snel op de ramen.



Hagelbui in duingebied

We wisselen in ons team telkens af. Na Ron en ik, komen vervolgens Chris (ja, die van die muffins), Liesbeth en Gerard in actie. De fietsers letten goed op onze veiligheid en wijzen ons de juiste weg. En de bus brengt de lopers telkens 2 kilometer verder. Na een aantal kilometers komen we in een duingebied waar de bus niet mag komen. Ron en ik nemen de fietsen over van Irene en Wil en Liesbeth en Gerard rennen samen. Het is gelijk ploeteren, heuveltje op, heuveltje af. En de fiets zit voor mij veel te hoog. Een soort massage, maar dan anders krijg ik tijdens dit fietsritje. Dan toch maar weer lopen. Gerard en Ron nemen een voorsprong maar vergeten een afslag te nemen. Gelukkig let Liesbeth goed op. 'Volgens mij gaan we verkeerd' en we roepen de heren terug. Als Ron en ik de volgende 2 kilometer lopen, begint het ineens te hagelen. Oh, s**t, dit is koud. Het lijkt of die benen van Ron nog roder worden ... Gelukkig is de hagelbui ook snel weer over en schijnt de zon even later weer volop.

Spoor bijster

Nog weer wat later, in de Ramplaan (waar zijn we?) raken de fietsers het spoor bijster en loopt Gerard wat extra (kilo)meters. Goede oefening, want dan komt het aan op het oplossingsvermogen van de fietsers. En het hoofd koel houden! Daarnaast zitten de stoplichten in Haarlem (denk ik) allemaal tegen, waardoor ik het tempo van Ron bij lange na niet kan bijhouden.

Lunch

Zo hardlopend en fietsend bereiken we na 33 km weer het clubhuis, waar de cateringploeg voor ons klaar staat. Team A is daar ook al gearriveerd. Niels, Liza en Wilma hebben heerlijke groentesoep gemaakt en dit laten we goed smaken met een krentenbolletje. Die spaghetti bolognese vanavond, lijkt me nu al lekker ... Maar na een drie kwartier, is mijn inschatting (het kan ook korter of langer zijn geweest) verlaten we al weer het clubhuis voor de tweede ronde.



Politie en meligheid

Nog 32 kilometer met hetzelfde concept. Dit keer hebben we de politie op ons pad. Ze willen graag weten wat we aan het doen zijn. En ook een lichte dwaling speelt ons parten. Een bruggetje met paaltje verspert onze weg, zodat we met de bus even een ommetje moeten maken. Op deze route cirkelen de teams telkens om elkaar heen. Je ziet dus goed welke route je lopen moet. In de bus stijgt de stemming, de 'poep-en-pies-praatjes' zijn weer niet van de lucht ... we worden steeds meliger na een woordgrapje op 'Zijkanaal' van Gerard.

Schaatskampioenen

Uiteindelijk gaan ook deze laatste 32 kilometer in een toptijd. Ik denk dat ik langzamer ben gaan lopen dan vanochtend. Het is niet zo. Het voelt alleen zwaarder door de kilometers die ik al in de benen heb. Als we het clubhuis weer bereiken, schaatst Sven Kramer zijn laatste rit in de 10 kilometer tegen Jan Blokhuijsen. Hij rekt in dit directe duel met hem af en wordt voor de vijfde keer wereldkampioen bij de allrounders. Irene Wüst is ook in de wolken met haar derde titel.

En wij? Wij zijn trots op deze geslaagde training. We zijn al een (h)echt team aan het worden. De nieuwe schoenen liepen heerlijk en een extra set hardloopkleding was gelukkig niet nodig.

Nog **97 dagen** en dan starten we in Parijs ... ik kan bijna niet wachten!

Verloren weddenschap

Op de terugweg met Chris en Liza, verlies ik een weddenschap met Chris. Binnenkort help ik Chris met zijn muffinactie in Leeuwarden.