



## Marathon tips:

door: Vladimir Lopes Cardozo

### Laatste week voor de marathon:

1. |Breng het aantal km 's terug tot 50% van de week ervoor. Blijf wel rustig trainen en doe nog 3 rustige trainingen van 8-10km met aan het einde nog 4 versnellingen van 300m.
2. Visualiseer het parcours en focus je op het afleggen van de 42 km. Het is opmerkelijk dat lichaam en geest vaak precies lijken te zijn afgesteld op een bepaalde afstand. Er zit vaak ook niet meer in, of het nu een 10 km race is of een marathon.
3. Verzorg je lichaam goed en knip je nagels goed kort, voorkomt blauwe nagels na de race. Neem een dagje vrij van werk, lees rustig een boek of ga naar de sauna. Ga de laatste week op tijd naar bed.

### Op de wedstrijd dag:

1. Sta ruim op tijd op, minimaal 4 uur voor de start. Begin de dag met douchen en daarna een paar rustige rek / strek oefeningen. Trek voor het ontbijt alvast je loopspullen (leg die de avond ervoor klaar) aan net controleer of je alles wat je naar de start wilt meenemen in je tas zit.
2. Vergeet niet alvast een flinke lik Vaseline vlak onder je oksel en bij je liezen te smeren , dit voorkomt nare schuur plekken aan het einde van de race.
3. Leg altijd een dubbele / driedubbele knoop in je veters , je ziet nog steeds regelmatig lopers langs de kant die hun veters opnieuw moeten vast maken. Vervelende onderbreking van je ritme en kost al gauw 30 seconden.
4. Zorg dat je in de ochtend naar het toilet gaat (gaat meestal vanzelf door de wedstrijd spanning) maar drink anders nog even een kopje koffie. Hardlopen met volle darmen kan buikkrampen veroorzaken waardoor je tijdens de race naar het toilet moet.

### De wedstrijd:

1. Ga in je aangewezen start vak staan. Het heeft geen zin verder voorin te gaan staan als je geen snelle loper bent. Je hebt snel de neiging om met de lopers om je heen mee te rennen. En omdat je nog fris bent lijkt het in het begin geen probleem om dat te doen. Als later blijkt dat je te snel gestart bent is het al te laat en kom je aan het einde van de race zeker in problemen om je tempo te handhaven.
2. Ga niet te snel van start. Liever een iets te rustige eerste 5 km dan een te snelle. Tijdwinst in het begin van je marathon verlies je vaak aan het einde in veelvoud.
3. Probeer een vlakke race te lopen, waarbij je nog genoeg energie over hebt voor de laatste 10km. Het verschil tussen een goede en een slechte marathon zit hem vaak hoe de laatste 10km gaan. Daar wordt het verschil gemaakt!
4. Deel je marathon op in een aantal stukken. Bv 4 x 10km of 8x 5km . Dit is mentaal vaak makkelijker dan constant aan 42 km te denken.
5. Als er heuvels of bruggen in het parcours zitten verlies te daar tijd. Het beste is heuvel / brug op de snelheid iets te laten zakken, probeer echter wel je pas ritme vast te houden! Ga heuvel / brug af niet enorm versnellen maar ga weer lopen in het vertrouwde tempo als daarvoor. Omdat je nu relatief makkelijk loopt kan je hier eventueel iets eten of drinken.
6. Een marathon doet altijd pijn in de laatste 10 km. Besef dat je rond de 30-35km niet de enige bent die het zwaar heeft maar dat de lopers om je heen het minstens net zo zwaar hebben. Rond de 30-35km krijgen de uitspraken als *"de pijn is maar even maar de roem is voor eeuwig"* en *"pain is weakness leaving the body"* pas echt betekenis. Als je het zwaar krijgt probeer dan n iet teveel te focussen op de plaats waar je het voelt. Verleg je gedachten dan juist naar iets wat buiten het lichaam ligt. Kijk bijvoorbeeld naar een punt in de verte waar je naar toe moet of richt op een loper die je wilt gaan inhalen.
7. Ga nooit wandelen. Het wordt er vaak nier beter van en kost veel tijd. Ga liever iets langzamer lopen. Dit is de beste vorm van "damage control" Mogelijk dat je na een paar km weer voorzichtig kan versnellen naar te eerdere tempo.
8. Ga op de laatste 100m niet voluit sprinten. Probeer liever de energie die je over hebt over de laatste 3-4 km te verspreiden. Dit levert meer tijdwinst op dan een korte felle sprint ( met blessure risico)

### Na de finish:

1. Zorg na afloop dat je snel iets warmes aantrekt en blijf nog even door wandelen. Ga zeker niet zitten op de grond..
2. Ga de dagen na de marathon even een stuk fietsen of zwemmen. Bewegen helpt de afvalstoffen sneller uit de spieren te verwijderen.