



HET
MARA
THON
KOPPEL



Tony en Natasja zijn sinds 2016 lid van Gewoon Lekker Rennen. In die periode hebben zij bij elkaar al vier marathons gelopen. Dit jaar starten zij met acht andere leden van GLR aan de Marathon van Eindhoven. Bijzonder is dat zij het enige 'Marathonstel' zijn en dat was voor ons een goede reden voor een interview. Want hoe is het eigenlijk om te trainen voor een marathon? En is het een voordeel om dit samen te doen? Wat zijn hun eerdere ervaringen met de marathon geweest? Je leest het allemaal terug in het eerste GLR-interview "Het Marathon Koppel"

Wie is er als eerst begonnen met hardlopen, en hoe zijn jullie bij GLR gekomen?

Tony: Ik heb altijd veel gesport en op hoog niveau gejudood. Hardlopen was een onderdeel van de training, voornamelijk om een goede conditie te krijgen en op het juiste gewicht te blijven. Hardlopen doe ik dus eigenlijk al heel lang, maar het lopen van wedstrijden is pas later begonnen.

Natasja: Mijn eerste aanraking met hardlopen was op school. We hadden een 'hardlooptaak'. Later toen Tony en ik zijn gaan samenwonen hebben we een hardloopband aangeschaft en zijn we samen begonnen met hardlopen.

Toen ik net 10km kon lopen zag ik een advertentie van Rønnør voor een hardloopclinic die je naar de halve marathon toe begeleidde. Uit nieuwsgierigheid zijn we toen samen naar de voorlichting geweest. Eigenlijk ging Tony toen met mij mee, maar hij was uiteindelijk degene die het meest enthousiast was en die mij ervan overtuigde om ook deel te nemen.

Tony: Ja dat klopt, de professionele begeleiding en het trainen op schema's sprak mij erg aan. Ik had echt het gevoel dat deze mensen mij goed gingen begeleiden.

De trainer destijds was Ben die in samenwerking met Rønnør de clinic verzorgde. Uiteindelijk is deze clinic geworden tot de hardloopgroep die nu Gewoon Lekker Rennen heet.

Wie is het meest fanatiek? En waaruit blijkt dit?

Ze lachen beiden en kijken elkaar aan..

Tony: Nou, ik denk dat Natasja het meest fanatiek is, en ik het meest gedisciplineerd.

Natasja: Oh en waaruit blijkt mijn fanatisme dan?

Tony: Nou we willen beiden geen training overslaan maar jij gaat naast het trainen ook vanalles lezen en onderzoeken en dingen opzoeken over hardlopen. Je bent heel nieuwsgierig naar 'hoe het werkt'. Ik daarentegen volg gewoon de training die op het programma staat. Het denken/idee erachter, laat ik aan de trainer over.

Natasja: Jij zit meer in het verbeteren en bent meer prestatiegericht. Maar ik wil altijd lopen en niks overslaan en ook sneller worden net als jij.

Tony: Jazeker! Maar wie is er dan het meest fanatiek?

Natasja: Ja ik vind jou! Haha! Ik denk dat we beiden erg fanatiek zijn maar op een verschillende manier.

Tony: Ja oké, maar het is feit is wel dat jij stikjaloers wordt als ik meer heb gelopen dan jij.

Natasja: Hmm ja, dan ben ik echt stikjaloers!

“We zijn beiden fanatiek maar op een andere manier”

Marathontrainingen gaan je niet in de koude kleren zitten, waarom eigenlijk een marathon? Een halve marathon is toch ook leuk?

Natasja: Het is ooit begonnen tijdens een gesprek op een verjaardag. Iemand vond dat als je een halve marathon loopt, je ook best een hele marathon kan lopen. Toen ik dat hoorde dacht ik, dat kan ik nooit. Maar later kreeg ik toch gevoel dat het wel haalbaar was. Mijn eerste marathontrainingen startte ik meer uit nieuwsgierigheid ik of zo'n marathon zou kunnen finishen. Ik heb ontdekt dat ik echt van lange duurlopen houd en dat ik marathontrainingen echt leuk vind. Nu train ik voor een marathon niet meer met de vraag of ik de afstand aan kan, maar heb ik als doel steeds sneller te worden op deze afstand en sterker te worden. Dit maakt me enthousiast en fanatiek.

Tony: Ik had tegen mezelf gezegd dat als mijn eerste halve marathon goed gaat, het volgende doel de hele marathon zou worden. Die halve marathon ging goed en zo stond ik dus een jaar later aan de start van de hele marathon. Voor deze marathon had ik een specifieke tijd voor ogen. Deze heb ik toen helaas niet gehaald. Daarom start ik nu opnieuw. Als herkansing, om dit jaar dat doel wel te halen.

Maar de marathon zelf is niet een van mijn favoriete afstanden. Ik heb ontdekt dat de 10km goed bij mij past. Als ik dit jaar mijn streeftijd haal weet ik nog niet of ik nog eens een marathon loop.



Natasja: Ik ben nog een beetje zoekende wat nou mijn favoriete afstand is. Ik vind het nog te vroeg om te zeggen of de marathon dat is. Ik weet eigenlijk niet waarom de halve marathon niet goed genoeg zou zijn..

Is het een aanrader om als koppel voor een marathon te trainen? Waarom wel/niet?

Tony: Zeker wel! Een partner die zelf ook voor de marathon aan het trainen is heeft meer begrip voor die trainingsarbeid en snapt waar je mee bezig bent. En natuurlijk ook dat je vermoeid raakt.

Natasja: Ja ik ben er ook van overtuigd! Het is gewoon handig. Je let beiden goed op je voeding. Je houdt veel rekening met elkaar. Het brengt niks slechts naar boven.

Behalve dan als Tony meer trainingen doet dan jij?

Natasja: Haha! Ja, dan haat ik hem ;)

Tony: Dat is dan dus altijd?

Natasja: Naja, Tony maakt meer kilometers maar ik maar meer uren!

“JE ZET NET DAT STAPJE MEER WANNEER JE SAMEN TRAJNT”

Wordt dit jullie eerste marathon samen?

Natasja: Nee, die hebben we twee jaar geleden gedaan. Ook in Eindhoven.

En kunnen jullie dan nog iets betekenen voor elkaar? Voor/tijdens/na de wedstrijd?

Natasja: Ik vind het leuk dat we de wedstrijd samen voorbereid hebben en er samen heen gaan. Tijdens de wedstrijd zien we elkaar niet, Tony loopt een stuk harder ik. Maar na afloop is het wel leuk en gezellig om met elkaar de wedstrijd te bespreken. Het gaat dan vaak over het zwaarste punt van de wedstrijd of wie we hebben gezien tijdens de race.

Tony: Ik probeer Natasja altijd op te vangen bij de finish, dat vind ik heel leuk.

Hebben jullie een ritueel die je doet voor een marathon?

Natasja: Wij hebben het standaard ‘witte bolletjes met pindakaas’-ritueel!

Tony: ‘Oh is dat een ritueel?’ Naast de bolletjes Pindakaas neem ik voor de start graag een moment voor mezelf waar ik me kan focussen.

Hebben jullie dan geen ‘laatste maaltijd’-ritueel?

Tony: Nou Michael heeft twee jaar geleden voor ons gekookt, maar ik weet niet of we dit ritueel erin willen houden. (Het is eten was nogal pittig! Haha)



Natasja: Misschien kunnen we dit jaar wel een pastaparty houden bij iemand thuis?

Welke marathons hebben jullie gelopen en waarom kiezen jullie nu voor marathon Eindhoven?

Tony: Dit wordt mijn tweede keer in Eindhoven. Dit is mijn ‘home town’ en op het moment wanneer het het zwaarst wordt dan kom ik het stadsdeel binnen, Strijp, waar ik geboren en getogen ben. De support van de mensen die ik daar ken helpt me er doorheen en geven een extra boost waardoor ik ook die laatste kilometers nog goed kan doorlopen. Een andere marathon dan de Eindhoven marathon ziet Tony dan ook niet zitten. Dit gevoel krijg ik nergens anders.

Natasja: Voor mij wordt dit ook de tweede keer Eindhoven. Ik was eigenlijk niet van plan om deze te lopen, maar toen ik hoorde dat Tony hem ging doen dacht ik; dan kunnen we het maar beter samen doen. Ik vind het herkenbare fijn. Vooral voor het laatste stuk vind ik het fijn dat ik weet wat er gaat komen. Naast de Marathon Eindhoven heb ik twee keer Rotterdam gelopen, de stad waar ik heb

VRAGEN AAN NATASJA OVER TONY:

Voor welke training kun je Tony wakker maken?

Natasja: Wat Tony echt heel leuk vindt is om met andere mensen samen te lopen en uitgedaagd worden. Een climaxloop bijvoorbeeld is een training waar je hem echt voor wakker kan maken.

Tony: Ja klopt. De climaxloop vind ik een hele leuke training omdat je met iedereen ongeacht het niveau samen start. Om de 2km gaat het tempo iets omhoog en je mag zolang doorgaan tot je niet meer kan. Als je dan in een groep loopt, ga je toch net een stapje verder dan wanneer je alleen loopt.

Wat wordt Tony's grote uitdaging tijdens de marathon?

Natasja: Niet te snel starten, Tony kan best stabiel lopen en is goed gefocust. Drinken kan nog een uitdaging worden (al is dit meer uit mijn eigen bezorgdheid)

Hoe hard gaat de eerste km van Tony worden tijdens de marathon?

Natasja: Waarschijnlijk onder 4 minuten?

Tony: Nou daar ben ik niet zo bang voor om eerlijk te zijn. Je start toch in de mensenmassa, een te harde eerste kilometer zal dan lastig worden.

Kies een antwoord voor Tony: 1: "Een keer 1:15 lopen op de halve marathon lopen voor thuispubliek of 2: Ben en Michael bij elke training eruit lopen maar zonder dat iemand het ziet?"

Natasja: Ik denk toch de 1:15, thuispubliek is toch wel belangrijk.

Tony: Mee eens. Mijn doel is mijn prestaties te verbeteren. Tijdens een wedstrijd zou ik ze dan wel willen verslaan. Klassement en prestatie zijn lijdend

Tony gaat zijn doel halen omdat:

Natasja: Hij heel goed heeft getraind, in vorm is en goed weetwat hij moet doen. Hij kent zijn lichaam goed.

VRAGEN AAN TONY OVER NATASJA:

Wat wordt Natasja's grote uitdaging tijdens de marathon?

Tony: Natasja streeft er naar om een hele goede tijd neer te zetten. De grote kunst is balans te vinden in het tempo en de ambitie die ze heeft. De tweede uitdaging is om tijdens de wedstrijd te blijven genieten. Als ze dat kan gaat ze het goed doen.

Op welk punt moet je staan om Natasja er doorheen te supporteren?

Tony: Het moeilijkste punt ligt, maar dat geldt voor iedereen, rond de 35 kilometer, daar waar je de Oirschotsedijk opdraait. Dan begin je te denken; 'waarom doe ik dit?'

Natasja: ik heb zelf het idee dat het middenstuk voor mij het moeilijkst is. Op dat moment ben ik gewoon de focus kwijt. Dat is misschien wel waarom ik de marathon zo gaaf vind! Je begint heel fanatiek, dan stort je even in en dan kom je in een soort 'herborenheid' terug in de race.

Maar als je de focus dan kwijt bent, heb je dan eigenlijk wel aanmoediging nodig? Of raak je dan nog meer uit je concentratie?

Tony: Tijdens de marathon in Rotterdam stonden we Natasja aan te moedigen bij het 27 km-punt. Dat was volgens mij wel een goed punt. Daar had je het even nodig.

Natasja: haha klopt, de kilometer daarop ging ik heel hard!

Dit moet je absoluut niet tegen Natasja zeggen als ze moe is?

Elke willekeurige bagatelliserende oneliner die haar prestatie tekortdoet.

Kies een antwoord voor Natasja: "Elk jaar twee goede marathons lopen, maar alleen maar alternatief kunnen trainen... of 2: Elke week "gewoon lekker kunnen rennen, maar nooit meer een wedstrijd lopen?"

Tony: De tweede optie.

Natasja: mee eens!

Natasja gaat haar doel bereiken doordat:

Tony: Ze heeft al laten zien dat ze ijzersterk is bij de Dam tot Damloop. Ze is erg verbeterd qua kracht en de trainingen gaan goed. Ze heeft nu een jaar lang volledig kunnen trainen zonder blessures en veel rekening gehouden met balans. Dit gaat haar lukken!



NA DE MARATHON GAAN WE?

Bier drinken bij Stadsbrouwerij en lekker eten met familie en vrienden! De dag erna doen we het nogmaals over met de leden van GLR en bespreken we de wedstrijd door onder het genot van nog meer biertjes en lekker eten.

Productie van: Gewoon Lekker Rennen
Foto's door: Bart van Stekelenburg
Tekst: Jamie van Lieshout