



IN HET VOETSPOOR VAN PHIDIPPIDES



Op precies 42,195 kilometer van Athene ligt een klein Grieks dorp genaamd Marathon. De legende luidt dat de Griekse soldaat Phidippides daar als eerste ooit de marathon liep, in 490 voor Christus. Jonathan Post trad in zijn voetsporen en liep op eigen gelegenheid de klassieke marathon, zonder organisatie of EHBO om op terug te vallen, langs een provinciale weg en met 34 graden bij aanvang.

tekst & fotografie Jonathan Post, Niek van Daalen

KILOMETER 0

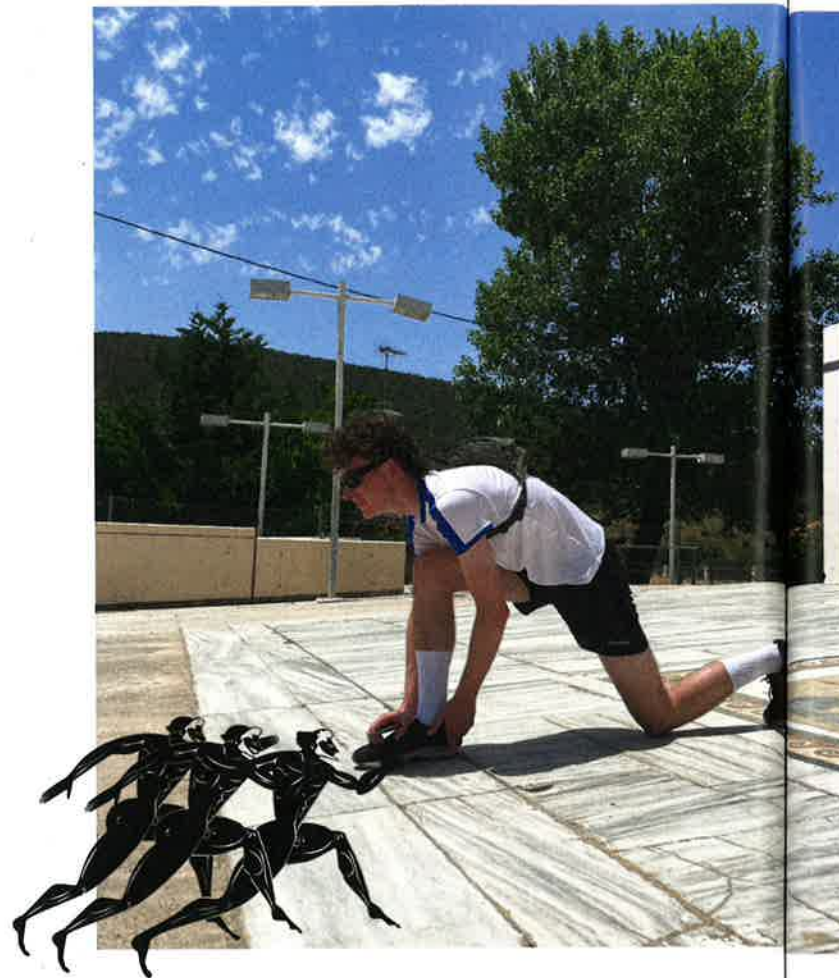
Op deze vrijdagmiddag is Marathon zo goed als uitgestorven. Afgezien van hier en daar een zwerfkat is er geen teken van leven in de nauwe straten. Op een van de weinige terrassen die open is probeer ik vlak voor het lopen een koolhydraatrijke maaltijd binnen te krijgen. De menukaart staat vol met gyrosgerechten, dus ik bestel maar een souvlaki 'with only vegetables, please'. De café-eigenaar komt terug met een broodje waar het patatvet van afdruipt. Nee, voor het sportieve vuur moet je niet in het slaperige dorpscentrum zijn.

Met dit voedzame eten achter de kiezen loop ik richting de start van de marathon. Tussen de oude, vervallen huisjes doemt opeens een majestueus binnenplein op. De witte marmeren stenen weerkaatsen de middagzon, waardoor het hele plein licht geeft. Links staat een grote ladder die leidt naar een vuurplaats, waar elk jaar het olympisch vuur wordt aangestoken. Vanaf het plein begint een weg van 100 meter die nog het meest weg heeft van een deftige boulevard. Een machtig beeldhouwwerk van een gespierde Griekse gestalte lijkt je te vertellen: dit is de officiële startplaats, mocht het nog niet tot je doorgedrongen zijn.

Nou, dat hoeft mij niet nog een keer te zeggen. Al sinds we in de taxi zaten vanaf Athene besef ik dat ik gewijde grond betreed. Voor iedere hardloper is de marathon toch een beetje de heilige graal. En hier ligt de oorsprong, het originele vertrekpunt... en daarmee is het voor mij een verplicht nummer.

Ik sta op het punt om te beginnen aan dit 42,195 kilometer durende avontuur. Mijn vrienden, onder leiding van Niek, gaan mij zo goed en zo kwaad als het kan ondersteunen, maar het lopen moet ik toch echt zelf doen. Na een geïmproviseerd startschot schiet ik vooruit, over die statige boulevard richting Athene. Ik neem de prachtige omgeving in me op. Links de groene bomen en rechts het stadion van Marathon, met de bergen als schitterend decor.

Hij heeft nog geen 200 meter geduurd, maar ik word nu al ruw wakker geschud uit deze hardlopersdroom. De marmeren tegels hebben abrupt plaatsgemaakt voor het korrelige Griekse asfalt. Na een prachtige start neem ik nu een bocht naar rechts waardoor ik op de zogeheten 'Marathonseweg' kom. Dat mag dan wel gaaf klinken, in feite is de gemiddelde N-weg in Flevoland nog sexier. Langs me razen grote vrachtwagens voorbij, en opgewonden Grieken in afgetrapte Peugeots. Een stoep is er op de meeste plekken niet en dus moet ik de weg met hen delen. Toen ik een aantal dagen terug via Google Streetview tot deze conclusie kwam, werd ik toch een



beetje onzeker. Maar een Amerikaanse medehardloper verzekerde me er in zijn blog van dat er wel vaker mensen op eigen initiatief de marathon lopen en dat de andere weggebruikers daarom wel rekening met je houden. Nou, niet dus. Ik moet hele stukken achter de vangrail lopen en me een weg zien te banen tussen de struiken in de berm. Dat maakt het moeilijk om in mijn ritme te komen.

KILOMETER 10

Ik heb net mijn tweede bidon aangepakt. Om de vijf kilometer staan vrienden langs de kant met het nodige water, koeling en eten. Dat laatste is ook belangrijk, weet ik. Wie niet voldoende eet, krijgt vroeg of laat te maken met de 'man met de hamer'. Maar het is lastig om mijn reepjes weg te slikken. Mijn lichaam produceert te weinig speeksel, al het vocht zweeft ik uit. Mijn handpalmen glimmen. Het is echt warm, ik snap nu waarom het Griekse leven tussen de middag stilligt. Het openbaar vervoer ligt ook plat, tussen 12 en 3 uur rijdt er geen enkele bus van of naar Marathon. Daarom verplaatsen mijn vrienden zich per taxi naar het volgende waterpunt. Later hoor ik van Niek dat de taxichauffeur mij voor gek verklaarde. 'That's crazy! Stop him!'



De gemiddelde N-weg in Flevoland is nog sexier dan dit korrelige Griekse asfalt

Het landschap om me heen is bijzonder. Ik loop op een smal stuk land, ingeklemd door links de Egeïsche Zee, en rechts de bergen van Marathon. Dat is precies de reden dat de Grieken op deze plek de Perzen te lijf gingen, ruim 2500 jaar geleden. 'Het Perzische leger rukte op met zo'n miljoen soldaten en die wilden maar wat graag Athene veroveren,' begint Stefanos te vertellen. Hij is de routecoördinator van de Marathon van Athene. 'De Grieken konden maar 10.000 man op de been brengen en moesten daarom een list verzinnen. De generaals in Athene bedachten dat het slim zou zijn om de Perzen bij de smalle doorgang van Marathon op te wachten. De Griekse soldaten namen afscheid van hun vrouwen en vertrokken naar het slagveld. Omdat eer hoog in het vaandel stond in Athene, spraken de vrouwen af om zichzelf om te brengen als zij aan het einde van de derde dag nog geen teken van overwinning hadden vernomen.

Op deze manier zouden ze niet in de handen van de Perzische soldaten vallen.'

'De Griekse soldaten stelden zich op in een U-vorm om de Perzen op te wachten. Omdat de Grieken het vechterrein beter kenden, wonnen ze tegen alle verwachtingen in. De slag had drie dagen geduurd, en de avond was al aangebroken. Phidippides, boodschapper van beroep, liep met zijn laatste krachten terug naar Athene. In een race tegen de zon heeft hij zo de eerste marathon afgelegd. Vlak voor zonsondergang, toen de vrouwen op het punt stonden zichzelf van het leven te beroven, bereikte hij de stad. Met zijn laatste adem kon Phidippides nog net uitroepen: 'We hebben gewonnen!', waarna hij stierf. De Atheense vrouwen waren gered.'

KILOMETER 20

Inmiddels heb ik het slagveld van Marathon al een tijdje achter me gelaten en loop ik door een onherbergzaam stuk leegte. Als ik naar de horizon kijk zie ik warmtegolven van het asfalt opstijgen. Het moet een enorme logistieke operatie zijn om in dit niemandsland een evenement te organiseren.

Wat klopt, volgens Sotiris Kyranakos, ceo van de Greek Athletics Federation. Het is inmiddels een paar dagen na de marathon en we drinken een ijskoffie in zijn kantoor. 'Onze grootste uitdaging is de logistiek. Veel marathons zijn namelijk een cirkel, en die van ons loopt van punt tot punt. Marathon is een klein dorp, dus regelen wij het vervoer voor alle 22.000 deelnemers.' 's Ochtends vroeg rijdt er een konvooi van wel 500 bussen van Athene naar de startplaats. Na het startschot kom je er ook niet meer terug, dus alle tassen moeten weer terug naar Athene. Dat regelen we met een optocht aan vrachtwagens.'

Ondanks alle uitdagingen richt de Marathon van Athene zich wel op de service. 'Omdat het een lastig parcours is, komen de lopers hier niet om een record te vestigen. Bij ons loop je meer voor de ervaring. Wij bieden de beste service van de wereld,' vervolgt Kyranakos. Zo krijgen de deelnemers van de georganiseerde marathon elke 2,5 kilometer drinken en zijn er tientallen hulpteams aanwezig op het parcours. 'Kijk, wij zijn geen Boston of Rotterdam. Maar zoals moslims een keer naar Mekka moeten zijn geweest, moeten hardlopers een keer de originele marathon hebben gelopen. *You can't call yourself a marathon runner if you haven't run the authentic marathon.*' Met een grote teug drinkt hij het laatste beetje van zijn ijskoffie op. →



KILOMETER 30

IJskoffie, sportdrink, water... Ik zou het allemaal wel lusten nu. Ik loop langs een bruin verkeersbord dat me vertelt dat ik de 30 kilometer ben gepasseerd. Als ik dit bord passeer, ga ik hem uitlopen. Dat heb ik mezelf de hele ochtend ingeprent en blijf ik kilometers herhalen. Maar waar ik het afgelopen uur een lekker tempo had, beginnen de kilometers nu steeds langer te duren. De zon schijnt verschroeiend hard op mijn hoofd. Het lukt me dan ook niet meer mijn dorst te lessen, hoeveel ik ook drink.

Jeffrey, de fysiotherapeut die mij heeft voorbereid op deze uitdaging, had me nog zo gewaarschuwd. 'Het moment dat je die dorstprikkel krijgt, ben je te laat. Dan ben je geneigd om heel veel vocht tot je te nemen om je achterstand in te halen. Je maag moet al dat drinken verwerken, en daar is bloed voor nodig. Bloed dat anders gebruikt kan worden door je spieren. Heel inefficiënt dus.' Ik weet het. Maar wanneer ik langs het zoveelste koffiezaakje loop, kan ik de verleiding niet meer weerstaan. Ik loop naar het frisdrankautomaat en trek er een heerlijk gekoeld fruitdrankje uit. Ik zet het aan m'n lippen en het flesje is in een paar teugen leeg.

'Simpel gezegd stijgt je lichaamstemperatuur bij inspanning. Als die inspanning uren duurt, kan je temperatuur stijgen tot boven de 40 graden, al helemaal bij deze omstandigheden. En elke graad dat je lichaamswarmte stijgt, loop je 1% minder efficiënt. Fysiologisch en psychisch ben je eerder vermoeid,' aldus Jeffrey. Dat moment kun je uitstellen door te trainen in de omgeving waar je je prestatie gaat neerzetten: acclimatiseren. Daar heb ik alleen geen kans voor gehad, omdat Athene niet bepaald gemaakt is voor hardlopers. Je kunt hier nog geen 200 meter lopen of je loopt tegen een boom, bouwvakker, Duitse toerist of loszittend putdeksel op. Mijn trainingsuren heb ik daarom onder de airco doorgebracht, op een lopende band in een dure sportschool. Daar betaal ik nu de prijs voor.

KILOMETER 40

Waar blijft nou dat bordje? Ik ben inmiddels opgeslokt in de Atheense avondspits. Tussen alle toeterende auto's en forenzen op scootertjes probeer ik wanhopig de laatste kilometers af te leggen. Bij het laatste waterpunt, zo'n vijf kilometer geleden, kreeg ik te horen dat ik mijn tempo echt moest verhogen om vóór half 8 te finishen. Op dat tijdstip sluit het Panathinaiko Stadion, en daar wil ik net als alle deelnemers van de marathon van



Athene finishen. Omdat ik voelde dat ik op het einde van mijn krachten zit, heb ik alle spullen die ik bij me droeg afgegeven. Mijn gedachtegang: als ik niets bij me heb, kan ik harder lopen (ja, de zonnestek begint zijn tol te eisen). Mijn flesjes, oortjes en een heuptasje met eten gingen overboord. Maar ik was vergeten dat ik ook mijn telefoon in dat tasje had gedaan. Toen de Marathonseweg opeens opsplijste, heb ik de verkeerde afslag genomen. Zonder telefoon kun je natuurlijk niet checken of je nog wel goed loopt en dus verdwaal ik in Athene.

Na een kwartier lang lopen zonder resultaat begin ik mensen op straat te vragen naar het Olympisch Stadion. 'You are far away my friend. I think you need to take the metro,' lacht iemand. Dit loopt behoorlijk in de soep. Ik heb niet al die kilometers gelopen om vervolgens niet te



eindigen in het stadion. In paniek begin ik op aanwijzingen van wat Atheners terug te lopen. De rest moet inmiddels wel denken dat me iets is overkomen. Terug op de hoofdstraat loop ik wonder boven wonder mijn vriend Boaz tegen het lijf. Hij probeert mij op sleeptouw te nemen richting het stadion, maar naast het lichaam is de geest nu ook op. Ik ben gesloopt.

KILOMETER 42,2

Ik faad het niet aan om deze marathon op eigen initiatief te lopen. Vooral niet als je hier in het hoogseizoen op vakantie bent en die marathon 'wel even meepakt'. Dan is het overdag te warm en in het donker te gevaarlijk. Ontelbare stoplichten houden je alsmaar op. De route is behalve de start en de finish allesbehalve enerverend. Of zoals de hardlopende schrijver Haruki Murakami ooit zei: 'een desolate, levensgevaarlijke industrieweg'. Eigenlijk is het één grote Griekse tragedie.

Kyranakos vertelt over het officiële evenement. Je voelt je bijna een deelnemer van de Olympische Spelen, compleet met een optocht met olympische vlam. Over de Erasmusbrug lopen is bijzonder, maar bij het binnenlo-



Ik raad het niet aan om deze marathon op eigen initiatief te lopen. Eigenlijk is het één grote Griekse tragedie

pen van het Olympisch Stadion Panathinaiko wordt zelfs de koelste kikker emotioneel. Je betreedt de heilige grond van Zeus en Poseidon. Mythe of niet, je voelt gewoon dat hun energie je naar de eindstreep draagt.

Die energie heb ik nog heel even nodig. De laatste 200 meter gaan naar beneden, en dat is ook de enige reden dat ik hardlopend aankom op het stadionplein. Met de handen op de knieën vraag ik hoe laat het is. 19:39. De stadionhekken zitten dicht. Balen. Hoe hard we het ook proberen, de medewerkers laten ons er niet meer in. Ik kruip onder een afzetlint door en kan zo toch nog best dicht bij die mythische plek komen. Terwijl ik de grote kalkstenen tribunes bekijk, schiet door me heen: wat zal het ook. Ik heb het gewoon gehaald en het belangrijkste is: ik weet dat Phidippides trots op me is. Daar gaat het om. Of zoals Kyranakos zegt: *it's not a race. It's an experience.* ←