

## **Kijken, kijken, niet lopen**

Hoe groter de marathon, hoe zwaarder de trouwe supporter het heeft. Het toeschouwschap is een intensieve tak van sport. Moedig jij één van die duizenden lopers aan? Bereid je voor!

Vijftien jaar geleden stond ik voor het eerst langs de kant bij een grote marathon. Als supporter bleek ik volstrekt nutteloos. Tussen de duizenden lopers lukte het mij niet mijn loper te ontwaren. Liep hij links of rechts? Hoe snel zou hij eigenlijk bij het halve marathon punt zijn? En had hij zijn petje nu wel of niet op? Daar stond ik dan met de extra bidon water. Uiteindelijk heb ik die zelf maar leeg gedronken. Na drie uur zoeken had ik dorst gekregen...

Een goede marathontoeschouwer bereid zich voor als ware het topsport. Met een goede planning kun je vaker dan één keer ergens langs het parcours jouw marathonloper aanmoedigen. En uit ervaring weet ik dat een aanmoediging van enkele seconden minstens enkele minuten effect heeft.

## **Kleur bekennen**

Zorg dat je weet in welke kleur kleding je loper loopt. Heeft hij of zij een petje op? En draagt ze een korte of lange broek? Het is ontzettend lastig om tussen duizenden stuiiterende hoofden het hoofd van die ene hardloper te ontwaren. Zoeken naar een oranje shirt met wit petje maakt het echt een stuk overzichtelijker.

## **Plaats bepalen**

Ook voor de hardloper zelf is het behoorlijk lastig tussen alle toeschouwers net die ene supporter te vinden. Je kunt van te voren afspreken zoveel mogelijk links, of rechts te lopen. Ga dan als supporter ook steeds aan die kant van het parcours staan.

Je kunt een vlaggetje in de hand van je dochter stoppen, van een oud laken een spandoek maken. Met toeters en bellen langs de kant gaan staan. Hou het prettig voor je zelf, een hanteerbaar vlaggetje of bordje is makkelijker dan een heel spandoek een paar uur meezeulen.

## **Tijdig**

Weet wat ongeveer de te lopen tijd zal zijn. Bereken vervolgens van te voren hoe lang het duurt voor je loper het 10 kilometer punt heeft bereikt en het halve marathontpunt, het 35 kilometerpunt, de finish. Bij een grote marathon ben je niet de enige die zich in het openbaar vervoer stort om nog even snel op het volgende punt te kunnen aanmoedigen. Maak het jezelf niet te krap. Liever op twee punten ontspannen aanmoedigen dan op een paar extra punten je loper net mis lopen.

## **Koek en soppie**

Fijn, al die drankposten! Als supporter heb je daar dus niets aan. Zorg dat je voor jezelf voldoende eten en drinken bij je hebt. Je bent een halve dag onderweg, dan kun je wel een broodje of wat gebruiken.

Neem je drinken mee voor je loper? Zorg dat hij of zij daar niet van afhankelijk is. Of ga ruim van te voren met je bidon op een tevoren afgesproken locatie klaar staan en blijf daar. Geen grotere stress dan een bepaald drankje nodig hebben en vervolgens elkaar niet treffen.

## **Weet wat je zegt**

Ooit liep ik op het beruchte 38 kilometer punt. Een tiental meters voor mij stopte een keurige loopster met rennen en wandelde verder. Een toeschouwer bemoeide zich er mee en riep dat ze weer moest gaan rennen. Ik heb nog nooit zo'n keurige loopster zo ontzettend horen vloeken tegen een erg geschrokken toeschouwer. Laat het aan de loper zelf over hoe hij of zij loopt. Ze hebben er maanden voor getraind, commentaar tijdens de prestatie over de manier van lopen stellen er maar weinig op prijs.

Alleen in de allerlaatste kilometer mag je roepen dat de loper er bijna is, daarvoor voelt dat als een flauwe grap. Roep ook niet dat het nog 10 kilometer is wanneer je dat niet zeker weet. Verkeerde informatie is ontmoedigende informatie.

## **Het F-plan en ook nog plan B**

Maak een finishplan. Toeschouwers worden zelden of nooit toegelaten in het finishvak. Kom je kijken bij iemand die voor het eerst de marathon loopt? Schrik dan niet wanneer hij of zij niet op het

voorspelde tijdstip over de finish rent. Wanneer de man met hamer heeft toegeslagen bij het 38 kilometerpunt dan kunnen die laatste 4 kilometers heel erg lang duren...

Geduld bij de finish en dusdanig opgesteld staan dat je die finish kunt zien en je looper meer of minder soepel over de streep kunt zien gaan. Is dat niet mogelijk door drukte of een gemiste tram?

Daarvoor heb je plan B afgesproken. Een tijdstip en locatie ergens binnen, waar je beschut op elkaar kunt wachten.

Afhankelijk van de band met de looper die je hebt kun je vervolgens nog een kus, knuffel of klap (op schouder) overwegen. Bloemen zijn ook altijd welkom.

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)