

Met vallen en opstaan

René M. Verspuij

Schrijver: René M. Verspuij
Omslagontwerp: Studio-Nancy.com
ISBN: 9789465019000
© 2024 René M. Verspuij
www.reneverspuij.com / www.3mbrace.com

Hans Tirion sr. (1936 – 2023)

Dit boekje is opgedragen aan mijn schoonvader Hans Tirion sr. die zo graag in Portugal verbleef en die in 2023 weer herenigd is met zijn geliefde vrouw Mildred ('Milly').

Obrigado Pa!

René
Portimão
2024

*“Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik
denk dat ik het wel kan”*

*“Hoe kan ik dat nou weten, als ik het
nog nooit geprobeerd heb”*

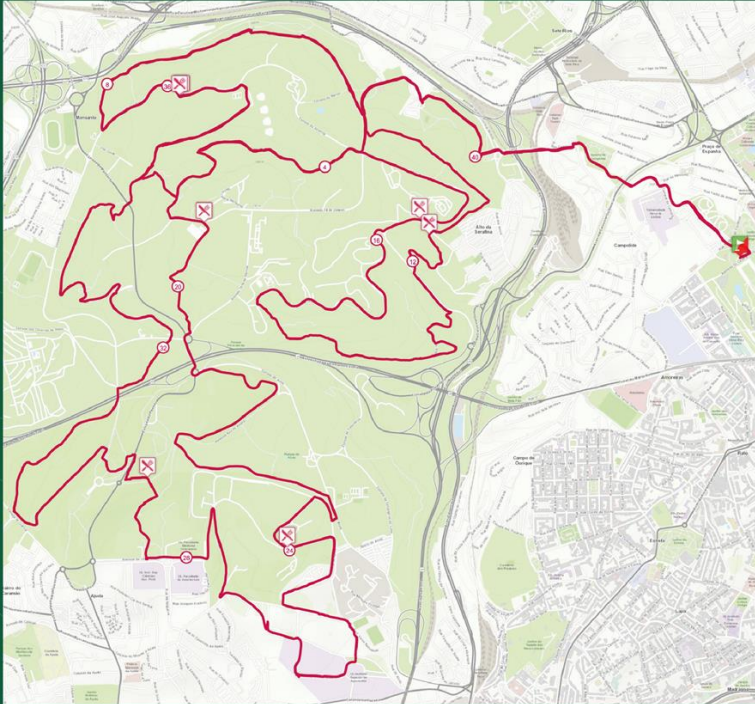
-Pipi Langkous

LISBON ECO MARATHON

 **42,2 km**

 **1020 mt**

 **1020 mt**



LISBON ECO MARATHON

 **42,2 km**

 **1020 mt**

 **1020 mt**



08:30
START



Voorwoord

Heb jij ook wel eens van die momenten? Van die momenten die, zodra ze gebeuren, je even doen stilstaan met de vraag: 'hoe ben ik hier in vredesnaam ooit terecht gekomen?'

Terwijl je daarover nadenkt, rafel je de hele reeks gebeurtenissen af, terug in de tijd, die ertoe geleid hebben dat je bent waar je nu bent. Je beseft dan dat je aan het begin van die hele reeks gebeurtenissen, je absoluut niet had kunnen voorstellen dat je nu daar zou zijn waar je nu bent en doet wat je nu doet.

Je hebt onderweg dingen meegemaakt en die je hebben gebracht waar je nu bent. Leuke dingen maar ook minder leuke dingen, allebei. Toch ben je doorgedaan zonder dat je precies wist hoe de reis verder zou verlopen en wanneer of waar die zou eindigen. Je bent je reis met een doel voor ogen begonnen en toen ben je gewoon van start gegaan. Je hebt je laten verrassen door de gebeurtenissen onderweg. Je kon niet even kiezen van die verrassing wil ik wel en die wil ik niet. Ze gebeurden gewoon en je moest door. Je ging door want je had immers een doel.

Achteraf besef je meer en meer dat alles wat je meemaakte zijn waarde had, alleen zag je dat niet altijd. Alle momenten hoorden erbij, een voor een. De mooie en minder mooie. De lach en de traan. De opluchting en euforie, zodra je weer een stapje genomen had, op je reis.

Door dit Portugese marathon avontuur heb ik weer veel over mezelf geleerd en ben ik mentaal en fysiek gegroeid. Met dit boekje wil ik mijn belevenissen op weg naar mijn doel, de marathon, met je delen. Ik hoop dat ik je hiermee minstens een paar vermakelijke lees uurtjes kan bezorgen en misschien wel meer dan dat en inspireert het je om ook jouw doelen te halen. Of in ieder geval om te beginnen. Wie weet.

Daarom, heb een doel voor ogen. Het maakt niet uit wat en ook al denk je misschien dat het nog te ver gegrepen is; laat je gewoon verrassen. Door jezelf. En geniet. Bovenal geniet en ga het avontuur aan. Begin gewoon.

Just do it!

René
Augustus 2024

Proloog

Het is 2015. Het rampjaar waarin ik mezelf heb overtraint en letterlijk een hernia heb getrokken bij het deadliften in de sportschool.

Afvallen met een Keto dieet, kickboksen, crossfitten en triathlons. Allemaal tegelijk. Hoe dan? Denk je achteraf. Mijn lichaam zei toen letterlijk 'stop'. Met een houten bord, nou zeg maar gerust heel bos, voor mijn kop had ik vakkundig alle signalen genegeerd die ik ondertussen kreeg. Totdat mijn lichaam zei 'ok, tot hier en niet verder meer'. Tijdens het omhoog trekken van de gewichten in de sportschool schoot het in mijn rug en niet zo'n beetje ook. Ik voelde meteen dat het echt niet oké was.

Omdat ik het heel druk had met mijn werk ging ik toch maar gewoon door. De pijn in mijn rug was ondertussen bijna ondraaglijk. Ik herinner me nog goed dat mijn vrouw me elke ochtend uit bed moest hijsen. Normaal zelf opstaan ging gewoon niet. Ondertussen wist ik wel precies welke houding ik wanneer moest aannemen zodat ik de minste pijn had. Goed he.

Een maand later was ik verslaafd aan de oxycodon. Die kon ik redelijk eenvoudig via mijn huisarts verkrijgen. 'Doe er een paracetamol bij want dan wordt de werking nog meer versterkt' kreeg ik nog als tip mee. Nou, dat liet ik me geen twee keer zeggen. Na ongeveer vijftien minuten na het innemen van de oxycodon krijg je een hele korte duizeling en voel je de pijn direct minder worden. Zo ging dat bij mij in ieder geval. Heerlijk en door ging ik maar weer.

Zelfs de zondagochtend zwemtraining bij de triatlonclub werd te pijnlijk, ondanks alle pillen; trappelen met een been, op je rug zwemmen. Ik wist op het laatst niets meer te verzinnen om de pijn te vermijden. Zelfs het zwemmen leek op te houden en nog steeds ging er geen lampje branden.

Totdat de ochtend van mijn wake-up call kwam. Voor de zoveelste keer was ik die avond naar bed gegaan met niet één maar een paar oxycodons en een paar paracetamols. Vervolgens het ritueel om vijftien minuten te wachten totdat het ging werken, dan op je zij liggen en een kussen tussen je benen om de druk nog verder te verminderen. Een bepaalde houding, heel specifiek en dan met een beetje geluk voelde je zo weinig pijn meer dat je snel in slaap kon vallen.

De volgende ochtend word ik wakker. Mijn vrouw had net de rolluiken van de slaapkamer opengedaan. Het was een lichte dag herinner ik me nog en de zon scheen. Ik wilde opstaan uit bed maar voelde meteen dat er wat mis was met mijn rechterbeen. 'Er klopt iets niet', dacht ik. Ik gooide de lakens van me af, keek naar mijn voet en probeerde mijn voet en tenen te bewegen. Niets! Helemaal niets bewoog er! Je geeft opdracht aan je brein om je voet te bewegen en er gebeurt gewoon niks. Mijn brein sloeg op tilt.

Het enige wat ik op dat moment nog kon denken was: 'nou heb je het voor elkaar, nu kan je helemaal niks meer, je bent verlamd'.

Het opvolgende revalidatietraject was lang. Eerst wordt je een maand lang van het kastje naar de muur gestuurd. MRI's maken. Beetje fysiotherapie. Beetje kraken, beetje buigen. Langs allerlei specialisten. Niemand kon mij 'genezen'. Totdat ik via een zakenrelatie de tip kreeg om eens in Zeist te buurten want daar zou iemand zitten met een hele goede reputatie met lopers en hernia's. Dat was het begin van mijn echte revalidatie met behulp van cortisol injecties en de McKenzie Methode® ook wel bekend als Mechanische Diagnose en Therapie® (MDT) bij BackUp in Vlaardingen.

In de maanden dat mijn voet het niet meer deed was wandelen heel vreemd. Wanneer je dan wat sneller ging lopen dan klapte je voet op de grond omdat je die niet kon tegenhouden. Vandaar de naam 'klapvoet', denk ik. Na een half jaar revalideren kon ik weer voor het eerst voorzichtig het zwembad in voor wat eerste baantjes.

Eindelijk had ik het gevoel in mijn voet weer terug en ik wist één ding zeker; dit wil ik echt nooit meer!

Deel 1

'Waarom je van tevoren niet alles moet willen weten.'

De marathon van Rotterdam

Het is zevenentwintig september 2023. Het is avond en ik wil net mijn computer uitzetten. Het is een lange dag geweest met werk en ik heb lasogen van het turen naar de beeldschermen heel de dag en een droge strot van alle gesprekken en alle online calls. Soms hou ik ervan om helemaal op te gaan in mijn werk achter mijn bureau. De tijd vliegt dan. Maar op een gegeven moment dan moet ik gewoon weg. Ik moet naar buiten. Bewegen. Op pad. Herken je dat?

Op het laatste moment open ik toch nog even mijn privémail en he! Ik zie dat ik net een email heb gehad van de organisatie van de marathon van Rotterdam. De inschrijving voor 2024 is geopend! Wie wil er nou niet door Lee Towers worden toegezongen bij het hollen, toch?

Nu heb ik me ooit ingeschreven voor de 2020 Marathon van Rotterdam en die ging toen plotseling niet door vanwege de Corona perikelen. Achteraf misschien maar goed ook want de aanloop naar die marathon was al niet helemaal vlekkeloos verlopen.

Wat heb ik tijdens die voorbereidingen toch een last gehad van kuitblessures. Diep in mijn kuit. Echt hele vervelende. Nou, daar wist Geertje, de eigenaresse van de sport fysio praktijk bij mij in de buurt in Brielle, wel raad mee. Ooit weleens gehoord van dry needling? Nou, ik niet totdat Geertje tijdens een van mijn bezoeken op een onbewaakt moment in volle vaart driftig vijftig breinaalden dwars door mijn kuit heen ramde. Zo voelde het althans. Bedoelen ze dat soms met 'dry needling'? Droog er doorheen rammen? Maar het werkte wel dus nog bedankt het Geertje!

Nu had ik dus een nieuwe kans! Ooit wilde ik nog eens een marathon lopen; een nog niet vervulde droom. Snel vul ik het NN marathon formulier in op de website. Eenmaal aangekomen op de laatste webpagina, helemaal onderaan, staat een laatste vraag: of ik ook nog mee wil doen aan een knie onderzoek want er schijnen nogal wat blessures en erger voor te komen voor, tijdens en na marathons.

Ik stop direct met typen.

Mijn gedachten vliegen opeens terug naar oktober van het rampjaar 2015 en met ingehouden adem zit ik stil achter mijn PC met het bijna helemaal ingevulde inschrijf formulier van de marathon van Rotterdam voor me. Met de nog levende herinnering aan de hernia in mijn achterhoofd. Op het scherm staat de vraag open of ik mee wil doen aan een knie onderzoek omdat er zoveel knieën kapot gaan met hardlopen.

Als in een trance tuur ik naar het scherm terwijl 'dit nooit meer' nagalmt in mijn hoofd.

Ik begin te twijfelen...