

De City-Pier-City-loop

Pim Breebaart, maart 2009, CPC/HHS-weblog

DINSDAG 24 FEBRUARI 2009

Trainen in Bangkok - Pim Breebaart

Vanmorgen weer gelet op mijn hartslag, ik ben 61 jaar en wil mijn hartslag tussen de 120 en 130 houden. Dan train ik op 80% en hopelijk voorkom ik er blessures mee. Als ik een tussensprint maak dan zit ik zomaar op 145 en hoger en ik voel dat ik dat niet lang volhoud.

Ik ben twee weken op bezoek bij mijn dochter Andrea in Bangkok. Zij is net bevallen van dochter Liese. De eerste bevalling van Ole was zo ongeveer een marathon, zegt zij. Nu was het een halve marathon, zo gepiept. Trouwens met uitstekende medische voorzieningen in Bangkok.

Andrea, Jitse, Ole en Liese wonen hartje Bangkok, 150 meter van het Asoke, het drukste kruispunt ter wereld. Bangkok is een grote ADHD-stad met een permanente hartinfarct. Je verlangt hier al snel terug naar de files van onze Randstad. De stadslucht werkt ook niet mee; al dat verkeer in Bangkok zorgt 24 uur per dag voor heel veel verontreinigde lucht. Vorig jaar werden 100 dakloze zwervers rond het Asoke vanwege de hoge concentratie lood in hun bloed afgevoerd naar een permanent onderkomen in een psychiatrisch ziekenhuis, las ik in de Bangkok Post. Heel veel mensen hebben dan ook een kapje voor hun mond, dat filtert lekker weg. Hardlopen op straat is hier echt onmogelijk, maar er zijn mooie parken die volop gebruikt worden door duizenden Thai. Ze rennen graag en zijn er ook op gebouwd. En als je Bangkok rennend overleeft dan is de CPC een peuleschil. Een alternatief voor een hoogtestage, te weinig zuurstof en te veel lood en ander gif.

Ik waag me er niet aan. Downstairs is voor de appartementsbewoners een fantastische gym ingericht, de airco op 20 gr C, de lucht gefilterd, mineraal water bij de hand, zeg maar rustig een salontraining. Ik begin iedere vakantiedag altijd met een run of fitness. Hier is het fitness en ik begin op de loopband met een pyramidetraining, ik start met 9 km/uur en dan steeds iets sneller, tot ik op 12,5 zit en weer terug. 25 minuten lang. Daarna ga ik fietsen, ik wil snelle benen houden en pas de weerstand aan op 100 slagen per minuut. En daarna 10 minuten cross-trainer, 5 minuten roeien, de buikspieren en douchen.

Ik ervaar nog steeds een rare paradox in mijn denken. Als ik dit 's morgens gedaan heb, dan denk ik dat ik bij de koffie een taartje heb verdiend en 's avonds een extra biertje. Toe maar. Rationeel weet ik dat dit zeer contraproductief is, maar emotioneel voel ik me er wel bij, ik geniet er van. Wat zal Rob daarvan zeggen? Ik neem me voor er nu nog van te genieten maar de laatste twee weken voor de CPC mezelf geheel in de hand te houden. Neem ik me voor! Voorlopig voel ik me lekker in mijn vel zitten, het rennen gaat weer een stuk beter, mijn grootste kopzorg is of en hoe ik deze conditie ook na drie weken Nederland nog heb op 14 maart? Een student die op het juiste moment kan pieken, komt zijn studie door. Kan ik dat ook met de CPC?

DINSDAG 10 MAART 2009

Virtueel of realtime? - Pim Breebaart

Mijn schoonzoon Jitse fietst regelmatig de Alpe d'Huez op, hij houdt van deze berg, 23 haarspeldbochten en dan ben je er. Een fluitje van een cent, zou je zeggen. Maar dat is niet waar, hij doet er ongeveer 1 uur en 18 minuten over. Als hij er genoeg van heeft dan doet hij de Tourmalet er tussen door, leuke afwisseling, 1 uur en 30 minuten je uit de naad fietsen. In zijn slaapkamer in Bangkok staat zijn racefiets op een Tacx gekoppeld aan een beeldscherm voor zich waarop hij de hele weg ziet. Als hij versnelt gaat de film ook sneller.

Mijn zoon Koert woont met Julie in Singapore. Hij fietst al zijn hele leven, de meeste toppen van Frankrijk en Italië kent hij. Ook hij heeft dezelfde apparatuur op zijn balkon. Als ze skypen kunnen ze onderweg met elkaar praten en bespreken wie er voor ligt. Nou ja, praten, kan ik praten als ik de Alpe d'Huez opfiets? Eerst maar eens zien dat ik boven kom. Zo simpel is dat niet. Is virtueel de Alpe d'Huez opfietsen zwaarder dan realtime? Ik denk dat het voor het calorieverbruik niet veel zal uitmaken. En toch is de ervaring heel anders. Jitse fietst met de airco op 21 gr, Koert fietst op zijn balkon bij ruim 30 gr.C. Dit zijn letterlijk mooi weer fietsers. Dat is toch heel anders dan in de zware storm de Tourmalet beklimmen, of onderaan met 20 gr starten en boven eindigen net boven nul.

Ik ren elke ochtend op de loopband bij 21 gr C. Is het aantrekkelijk om de CPC op beeld voor me te hebben? Zodat ik precies herken welke bocht ik ga nemen? Zou ik gestimuleerd worden door het zien van de Zeestraat? Ja, langs het Vredespaleis, de trots van mijn opa Breebaart, die daar de elektriciteit heeft aangelegd, bijna honderd jaar geleden, een wereldwonder waar de Japanners en Amerikanen naar kwamen kijken. En dan draaien we vlakbij Madurodam de Koninginnegracht op. Mijn andere grootouders van Heijningen woonden daar op de verhoging. Mijn oom Leo ook. Mooie plek, zo'n beetje boven het gepeupel. Van het wonen daar word je al oerconservatief, bedenk ik me tijdens het zweten en hijgen. Aan de overkant het Shell-headquarter. Ik heb nog wel wat energie nodig, maar ik denk dat ze niks voor me kunnen doen.

Mijn vorige CPC liep ik met Patrick Morley de 10 in even 55 minuten, maar wat kregen we het hier zwaar en dan elke keer die vraag: zijn we er al? en het antwoord, bijna!, bijna!, hou vol! Bij de Amerikaanse ambassade had ik de neiging om er zeven maal omheen te rennen, ik zou een slechte tijd voor lief nemen, als dat bolwerk van xenofobie maar zou instorten na zeven rondes, ooit is dat gelukt, maar ik zal dat met de nieuwe president Obama nu wel uit mijn hoofd laten. Ik kan me al weer herinneren hoe ik het Voorhout opdraaide, nog een bocht naar links en dan de finish in zicht. Heb ik die dvd eigenlijk wel nodig? Ik draai de film in mijn hoofd af en het grote voordeel is dat ik het kan laten stormen en met harde tegenwind lopen en toch bereik ik na 25 minuten loopband de finish. Knap hè . Dat kan die dvd me nog niet nadoen, leve mijn hersens boven de computer. Ik denk dat ik na de CPC samen met Rob en al die andere collega's van De Haagse een realtime biertje ga drinken.

DINSDAG 17 MAART 2009

Gelukkig werd ik gemonitord - Pim Breebaart

Het was erg gezellig in de ruimte van De Haagse in de grote Businessstent van de Fortis CPC Loop. Enthousiaste lopers van onze hogeschool. De ontvangst door Peter in den Bosch (red. Hoofd bureau Hogeschoolsport) himself. Ik deed met Wim, Gwendell, Mascha, Jan en Herre de 5 km.

Het shirt van De Haagse had een stijf wit kraagje. Mijn vrouw Saskia had mijn shirt twee keer gewassen, maar vond het niet alleen stijf, maar ook belachelijk lijken op een pastoorskraagje. Ze vindt zo'n CPC a genoeg 'lijden' dus daar past geen halsgordel bij. Dus knipte ze het er voor mij af, zonder mankeren. Toen ik aankwam moesten Peter en de collega's van Communicatie & Marketing er erg om lachen.

Heerlijk dat wij als businesslopers vooraan mochten starten. Dat scheelt 2500 5km-lopers inhalen! Toch nog een behoorlijk gedrang na de start, te smalle wegen, en opletten dat je niemand omver loopt. Mascha haalde mij ter hoogte van de Bijenkorf in, en ik dacht: "Ik houd haar in de gaten, zij is een goede haas." Bij de Koninklijke stallen zag ik Wim voorbij komen. Het was overigens mooi dat ik dat nog zag, want ik liep ondertussen enorm te zweten. Regelmatig hoorde ik uit het publiek iemand naar mij roepen, het groene shirt was gemakkelijk herkenbaar.

Al die lopers om mij heen hadden de meest futuristische horloges om alle lichaamsfuncties, tijd en snelheid continu te bewaken, een soort elektronische controller. Ik heb nooit een horloge om als ik ren, ik loop en dan zie ik het wel. Denk ik bij mijzelf.

Op de Prinsessengracht raakte Mascha definitief uit zicht. Nu moest ik het zelf doen. Dat lukte, wat een bekijks op het Voorhout. En wat heerlijk om de finishlijn te passeren.

Terug in de Businessruimte waren onze 10km-lopers al naar de start en de 21km-collega's waren zich aan het voorbereiden. Thuis gekomen klikte ik snel op CPC en vond mijn tijd: netto 25 min en 23 sec. Snelheid 11,8 km/u. Staat vanaf nu in de boeken van CPC. Met een trots gevoel sloot ik de computer af. Goed dat ze mij gemonitord hebben, dit had ik niet willen missen.