

## Even voorstellen

April 2017

Mijn naam is **André van Dorp**, en ik loop 'af en toe' een marathon. In 2015 heb ik eens 3 marathons in 30 dagen gelopen. **In april 2017 loop ik 5 marathons**, ieder weekend een marathon in een ander land.

### Hoe is het idee van 5 marathons in 1 maand ontstaan?

In 2016 besloot ik een poging te wagen mij te kwalificeren voor de Boston Marathon, een marathon die mij enorm aansprak. Als training voor een 100km-wegwedstrijd in Italië liep ik in 2016 een aantal marathons en in Parijs finishte ik in een vlotte 3:18:23. Dat bleek voldoende om deel te nemen aan de Boston Marathon op 17 april!

Rotterdam is 9 april, en op 23 april zou ik ook al in Madrid lopen, toen ontstond het idee om in april ieder weekend in een ander land een marathon te doen, en na wat gepuzzel lukte dat. April had in 2017 5 weekenden in plaats van meestal 4, dus moest ik ook 5 marathons vinden.



### Hoe ziet je voorbereiding/training eruit?

Daarna volgde het regelen van vervoer en verblijf.

De voorbereidingen gingen niet helemaal soepel. Door een langdurige achillespeesblessure heb ik 5 maanden niet getraind en pas eind januari kon ik de looptraining weer oppakken.

Ik loop de marathons als een lange duurloop, niet als wedstrijd, om zo de hersteltijd zo kort mogelijk te houden. Doel is ze allen net onder 4uur te lopen.

Net op tijd was ik fit voor Manchester Marathon op 2 april, mijn 19e marathon sinds mijn eerste in 2013. Manchester ging voor het mooie te snel: 3:38.

9 april liep ik op het gemak Rotterdam in 3:57 en daarna staan Boston, Madrid en Düsseldorf op het programma. Wat training betreft heb ik niets bijzonders gedaan: 1x in de week een duurloop van 15-35km, en daarnaast 1x per week een training met intervallen. Dat probeer ik te combineren met survivaltraining, fitness en triathlontraining.

Voor de gelegenheid heb ik een **t-shirt** laten maken waarop na iedere marathon een vinkje wordt bijgeplaatst (zie foto). Na iedere marathon heb ik wel de maandag vrij genomen om sneller te herstellen.