

Zondag 13 april 2003

Daar is tie dan, zondag 13 april, een dag die al bijna een jaar in mijn geheugen staat. Mijn speciale loop voor Manja, de 30^e en de belangrijkste, al is dat niet het juiste woord.

Goed geslapen vannacht, paar keer wakker uiteraard om te plassen, want ik had veel (water) gedronken gisteren.

Na één van de laatste plas-sessies een droom gehad dat ik m'n schoenen kwijt was geraakt en uiteindelijk niet kon lopen. Dat is lekker wakker worden,het is maar een droom!

De wekker op 7 uur gezet, maar uiteraard was ik al eerder wakker. Naar beneden om de oven aan te zetten en daarna gedoucht. Ik wilde eerst alleen een ontbijtje voor mezelf maken omdat ik dacht dat de kinderen nog wel een paar uur zouden uitslapen. Die gingen, voor zover ik het begreep alleen bij de finish kijken en dat vond ik al erg fijn.

Op gevoel (toch intuïtie??) toch maar voor iedereen brood gebakken, sinasappels geperst en eieren gekookt. (.....en dat bleek later maar goed ook!!!)

M'n tas ingepakt. Lang of kort, dat is altijd de vraag. Ze geven prachtig weer op met een stevig oosten windje. Tja, wat is wijsheid?? Ik stel de beslissing uit tot in de kleedkamer.

Jaap zou er om ¼ voor 9 zijn en Jaap was er om ¼ voor 9! Samen een bakkie op. De meiden waren allemaal ook al op en dat vond ik ook wel logisch. Even pa 'succes' wensen en dan nog even pitten. Want het is vandaag een speciale loop, dat voelen mijn meiden (onze meiden!!) ook zo, Ik vond het allemaal heel logisch en begrijpelijk.

Martin zou er om 9.00 uur zijn, maar toen hij er om 9.02 uur nog niet was, begon ik te twijfelen.

Hadden we bij Martin afgesproken? Nee, dus! Toen wij via de Kerkweg naar huis reden, kwam hij aanrijden met Anne, die hij, zoals afgesproken, had opgehaald.

Ze konden dus gelijk in stappen. Cor nog even opgehaald en op naar Capelse Brug om met de metro in Rotterdam te komen. Gezellig zo met zijn vijven.

Ik zat er met vele dubbele gevoelens. Ik vond het leuk, had er zin in en was er helemaal klaar voor. Alles voelde goed, eigenlijk kon het niet meer stuk, maar dat weet je nooit zeker bij een marathon. Hoe voel ik me straks, hoe gaat het lopen, welke gevoelens leveren de finish op en mijn grootste vraag was eigenlijk..... en dan ??? Wat daar na, hoe verder??

Anne, die de marathon moest laten lopen (altijd leuke woordspeling) vanwege een griepaanval in de laatste 2 weken. had Berlijn op 28 september als nieuwe marathon gepland. Ze vroeg wie er nog meer mee ging. Vanuit mijn gedachte ... en dan?? heb ik gelijk gezegd dat ik mee ging, al moet ik het nog wel even met de kids bespreken. Cor zei ook gelijk ja, op die termijn moet hij wat voor z'n winkel kunnen regelen. Jaap en Martin twijfelen, lopen, niet lopen, meegaan, niet meegaan. Wordt vervolgd!

De reis verliep prima en om half 11 waren we bij onze verkleedruimte. Eerst nog maar even een bak koffie gedronken. We hebben tenslotte tijd genoeg. Om ¼ voor 11 om gaan kleden. Martin ook trouwens! Die loopt op Anne's nummer. Hij verwacht zo'n 30 km af te kunnen leggen. Martin vindt de start en finish erg leuk, de rest minder!

Ik leg m'n spullen in volgorde op de bank, nummer, shirt, broek... tja welke?? Ik heb de beslissing al genomen. De korte! Hoewel die overigens half kort (of lang) is. Zijn altijd best moeilijke beslissingen. Uniek ook voor mij! Alle marathons tot vandaag, heb ik in het lang gelopen.

Ik smeer mijn tepels en liezen in met vaseline. Later de benen met vickx. De volgorde is belangrijk, andersom kan heel vervelend zijn. Het is een ritueel, het hoort erbij. Zeker bij een marathon hoort dit helemaal bij de voorbereiding. Ik ben redelijk in mezelf dan, me echt aan het opladen, -peppen, -warmen.



Martin laat zijn shirt zien. Vorig jaar liep hij in een speciaal t-shirt met zonnebloem en het opschrift "*I'm running for Manja*". Heel speciaal was dat toen ook. Toen ik zijn t-shirt zag kreeg ik dezelfde speciale gevoelens als toen.

Ren, Roelof, ren stond er op zijn t-shirt, met dezelfde zonnebloemen die op Manja's monument staan. Ik was lichtelijk ontroerd. Toen Martin zei dat het mogelijk was dat er nog een aantal Giessenburgers met zo'n shirt langs de kant stonden, begreep ik dat er contacten met Christiaan waren geweest. Maar ik had nog helemaal niets door van alles wat me te wachten stond.

Ook niet toen ook Jaap en Anne zo'n mooi t-shirt aan hadden en Jaap zei dat Ineke ge-sms-t had dat Hilde met haar naar de marathon ging kijken. Jaap voegde er ook aan toe dat er nog wel meer familie zou kunnen zijn. Dat wist hij niet precies.

En ik..... ik had helemaal niets door van al het moois, prachtigs, indrukwekkends dat me te wachten stond!

Om circa ¼ over 11 het startvak in. Ik had een nog redelijk goed, maar oud trainingspak aan. De zwervers van Rotterdam zullen er de komende tijd netjes uit zien. Heerlijk relaxed in het zonnetje gestaan. Nog drie x wezen plassen. Dat lucht echt op. Om half 12 nog m'n sport-vitamine pil en 2 nurofen (250 mg), dat is al een tijd m'n laatste voeding voor een loop, met overigens 2 echte v.d Grijs (krentenbollen, deze keer zelfs met suiker).

Om 5 voor 12 zingt Lee Tower "you'll never walk alone" en ik krijg kippenvel. Ik denk aan het verhaal dat Manja en Ilse Lee 'live' zagen en Ilse echt niet wist wie dat was (dat was overigens ook bij een marathon) en ik denk wat ik over 'you'll never walk alone' aan Fred geschreven heb, toen zijn moeder was overleden..

En dat was in de trend van dat liedje is niet bedoeld voor stadions of marathons, maar mensen in onze situatie; dat er altijd mensen zijn die jou steunen (en nu weet ik dat dat vandaag zeker helemaal in de praktijk gebracht is, maar dat was op zich natuurlijk al bekend).

Net voor de start drink ik zoals gebruikelijk nog even m'n 1/3 liter Aquarius. ik ben er klaar voor !!

Om 12 uur het startschot en steeds weer diezelfde muziek. Muziek die je kippenvel geeft en tranen dichtbij brengen. Ik loop en denk aan 2 jaar geleden en al die jaren met marathons daar voor. Mijn ogen zijn op zoek naar bekenden, maar in mijn hoofd speelt de melodie van Blof:

'maar ze is er niet en ik denk niet dat ze nog komt'

Ik weet het zeker, daar waar Manja altijd stond, daar is ze niet en nergens zal ik Manja zien staan, maar dat ze er wel degelijk is, dat merk ik deze dag regelmatig.

Voor de Erasmusbrug zie ik de eerste 'schare' supporters met het prachtige zonnebloem t-shirt en de tekst 'ren Roelof ren'.

In een vlucht signaleer ik Hilde (die echt als eerste), Dirk, Carin, Bauke, Laura, Ineke, 2 kleine meiden waarvan ik me even later realiseer dat het Lisa en Maud zijn.



Sander signaleer ik ook in die eerste vlucht. Mariska en Gisela mis ik min of meer (ze waren er well!) Op de Erasmusbrug denk ik Anita (van Cor) te zien. "Hoi" roep ik en vraag me af of ze het is, in mezelf zeg ik "geloof ik". Later blijkt dat ze er niet geweest is en het dus niet kan zijn. Na de Erasmus zie ik Jaap en Anne, m'n trouwe coaches van vandaag.

De eerste kilometers lopen niet echt soepel. De drukte en het wachten in het startvak zie ik als boosdoeners. Ik 'signaleer' dat het warm is en neem me voor veel te drinken. Bij elke drankpost (om de 5 km) 3 bekertjes!

Dat 'signaal' en het gevoel in het begin geven ook aan dat ik niets moet willen proberen. Ooit wil ik nog eens onder de 3. 30 uur lopen en in mijn achterhoofd zat de laatste weken een stemmetje dat zei dat dit een hele mooie loop zou zijn om die tijd te lopen.

Dat stemmetje heeft gelijk, maar geen verstand van lopen. Niet doen dus, 'rustig aan Roel' ik zeg het steeds tegen mezelf.

Na een km of 6 zie ik een t-shirt van de Koplopers Delft, ik kijk verder en zie krullen, ik kijk bewust en besef dit is Tanja. Ik raak licht ontroerd, ga naast haar lopen, zodat ze me kan zien en leg een arm om haar schouder. Een geweldig moment. Tanja die vorig jaar ook de marathon liep en dat voor mij voor Manja deed. We praten even, begrijpen elkaars gevoelens, knijpen nog even in elkaars hand en ik ga door. Mijn snelheid ligt net even iets hoger.

Ik loop verder en voel het kettinkje met Manja's afbeelding over m'n shirt gaan. Tijdens mijn contact met Tanja is dat naar buiten 'gekropen'. Voor mij een 'teken'. Het is zo blijven hangen tot de finish!

Bij de 1^e doorkomst bij de Slinge zie ik Jaap en Anne, bij de 2^e ook. Ik pak een flesje drinken, drink een paar slokjes en kan het flesje dumpen bij de Tomen- Ambagtsheren-groep. Later hoor ik dat Maud en Lisa het lekker vonden.

Ik raak goed in m'n ritme, was van plan omstreeks de 26 minuten de 5 km te lopen. de 10km-tijd is bijna exact 52 minuten, prima dus!. Al moet ik rustig blijven, want de 1^e 5 gingen in 26.30, de 2^e 5 dus bijna een minuut sneller. Kan nog, het gaat goed, maar steeds zeg ik tegen mezelf, 'rustig, Roel, rustig en nu ik het zo opschrijf klink het als een variant op ren, Roelof, ren.

Ik voel op m'n buik naar de foto van Manja, deze blijft helemaal droog. Ik had verwacht dat de opdruk op buik en rug wat plakkerig zou aanvoelen. Had dat ook niet erg gevonden, want had daar voor mezelf al het idee bij dat ik Manja dan mee zou dragen, zoiets.

Manja, ze was constant bij me en..... ik wilde schrijven 'ze was net zo verrast als ik', maar ja Manja wist het allemaal al natuurlijk, die heeft al die voorpret ook meegemaakt.



Ik loop, zoals ik hoopte dat ik zou lopen, ik voel me zoals ik hoopte dat ik me zou voelen, deze loop is speciaal voor Manja, zo mooi!!! En al die verrassingen maken het helemaal, helemaal volmaakt. De 15km kom ik ook prima door, een hoge 25, rustig blijven, rustig. Prachtig al die kraampjes met drinken. Er staan er meer dan genoeg, dus je hoeft niet gelijk naar de eerste te gaan. Ik loop rustig, pak een bekertje water, drink het al lopend leeg (een sport op zich!), pak verder op een sportdrink, neem een flinke slok, pak nog een bekertje water, meng het met de rest van de sportdrink. Loop rustig door, neem een slok, even opwarmen in de mond en doorslikken. Nu is het overigens niet koud, maar als je bij kou loopt en dat koude water direct naar binnen gooit, daar is je maag niet blij mee. Dat water drinken tijdens een loop is voor mij een soort ritueel in de loop. Overigens staan de drinkposten zo'n 200 tot 300 meter na de 5km-punten. Psychologisch sterk, je hebt in dit geval de 15 km gehad, drink en even later zie je al weer de streep van 16km. Zo kan je jezelf lekker voor de gek houden.

Ook de 20 gaat prima, weer ruim 25 op de 5. Ik merk dat drinken erg belangrijk is. Na een km of vier na de drinkposten merk ik dat ik bijna niet meer zweet, opletten dus.

De ½ marathon is ongeveer in 1.50 en ik voel me geweldig. Ik krijg een extra oppepper als Jan Bons opeens voor me verschijnt, ook in zo'n mooi t-shirt, ren Roelof ren, het grote xxi-shirt op Jan's grote lijf brengt het extra goed tot uitdrukking, prachtig!!

Ik hoor en zie in een flits de andere Bensen en aanhang en natuurlijk die kanjer van een zus van me, Wendelke, de grote animator achter alle verrassingen die ik vandaag mee maak.



Net voor de Erasmus zie ik Jaap en Anne weer, ik neem een flesje sportdrink en drink het tot $\frac{3}{4}$ op. Ik vraag om me heen aan lopers of ze ook wat willen drinken, nee dus. en gooi het flesje naar de kant. Met dat ik het weggooi, denk ik 'stom', je had het flesje moeten houden, want na de 25km staan Anne en Jaap er niet meer. Maar ja, het flesje ligt al ver achter me. Niets aan te doen, komt goed!!

Verder op de Erasmus staan Aart en Margot (Anna ook, maar die zag ik toen niet), Ben en Ricky stonden daar ook, dacht ik. Het zijn flitsen.

Aart loopt even mee. Hij heeft een flesje sportdrink, flesje spa. Ik kies voor het water, zit het meeste in. Deze fles gooi ik dus niet meer weg. Ik neem een paar slokken, nog even en dan is er weer een drankpost.

Het is één groot loopfeest. Ik zie Anke en Anja en roep, zij hadden mij nog niet gezien. later hoor ik dat Ilse, José, Christiaan, Colin, Johan & Hedwig en nog veel meer daar iets verder stonden. Ik had ze niet gezien en zij mij ook niet. Ilse en José hadden er flink van gebaald.

De Tomen-Ambagtsheren-clan zie ik weer en zij mij. Ik geniet van de blik van Hilde, ze leeft helemaal mee. Ik geniet van Lisa en Maud, die 2 kleine dreutels ook met een ren-Roelof- Ren shirt aan.

Ik geniet en Manja geniet mee. Echt, zo voel ik het, Manja is dichterbij dan ooit. En de humor in me zegt: 'en ze heeft me nog nooit zo makkelijk kunnen volgen, tijdens een marathon'. Ik voel geen verdriet, geen pijn, ze is er 'gewoon' bij, zo voelt het, zo is het!

Ergens in het publiek hoor ik "Roel" schreeuwen en ik steek m'n hand op, kijk en zie wel de bekende shirtjes, maat niet wie er in zitten. Dacht Bas van Genderen te herkennen en dat bleek later ook zo te zijn.



Het 25 km punt, weer zo'n 26 minuten, prima! Bij de drinkpost drink ik weer 3 bekertjes. Loop even met de fles in mijn mond (om 2 bekertjes tegelijk vast te kunnen houden). Lastig? Ach je bent weer even bezig. In een bocht zie ik Wim en Ria en Dieke, ook zij hebben het t-shirt aan. Ik begin me steeds meer te realiseren dat ik niet alleen al heel lang met deze dag bezig ben geweest. Dat er wat mensen langs de lijn zouden staan, ja dat had ik wel verwacht, maar zoveel en op deze manier. Geweldig!!! en ik wist nergens van Prachtig!!!

Een stuk verder op staan ook Ans en Henk. Ik had Ans nog gevraagd "zijn jullie in Rotterdam zondag" en Ans had, zo realiseer ik me nu wat afstandelijk gereageerd, bang dat ze 'het' zou verraden.



Aan de overkant loopt Dolf Jansen op weg naar het 40 km punt. Twee jaar geleden kwam ik hem op ongeveer hetzelfde punt tegen. Twee jaar geleden..... toen liep ik speciaal voor Anke de marathon. Anke, die toen net gehoord had dat ze leverkanker had. Twee jaar geleden toen stond Manja nog 'gewoon' langs de kant. Hoe anders is alles nu. Ik loop verder, vele herinneringen dus, maar ik blijf alert, mensen vallen soms zo maar stil. Ik drink elke km punt een paar slokken uit de fles. Bij de 30 weer 3 bekertjes en ik pak er nog 2 extra om de fles te vullen. Het gaat erg goed. Eigenlijk heb ik deze laatste 5 iets te snel gelopen met al die bekende mensen langs de kant.

Het wordt nu wat moeilijker, windje tegen, maar de 31 is er al gauw weer. Bij de 32 weer een paar slokken. Ik haal steeds meer mensen in, velen gaan wandelen, het lijkt de 4daagse wel. Richting Oosterhof om daar terug te keren, je maakt een mooie lus en ziet aan de andere kant lopers, heen degene die voor je lopen, terug degene die achter je lopen.

Tussen de 25 en 30 voelde ik het al, deze dag kom ik de man met de hamer niet tegen. Je voelt het, maar je weet het nooit zeker. Van het ene moment op het andere moment kan het over zijn. Blijven drinken, 33 km, 34 km. De fles raakt aardig leeg, maar ik kan hem zo weer vullen. Bij het keerpunt kijk ik extra goed naar shirtjes, op dit moment heb je die extra hard nodig. Ik voel dat ze er zijn, begrijp ook dat ze er niet zijn, maar ze waren er dus wel! Later hoorde ik dat Wil en Els daar stonden, met drinken! Ik heb ze gemist, zij mij, maar ik was toch weer even extra geconcentreerd bezig. De 35 km – streep. Bij de doorkomst op de 30 had ik berekend dat het binnen de 3.01 zou kunnen, het werd 3.01.30. Het gaat moeizamer en dat komt in de tijd tot uitdrukking. Bij de drinkpost weer drie bekertjes naar binnen en even de tijd genomen om mijn fles te vullen voor de laatste km's. Het Kralingse Bos, ik voel de afstand in m'n benen, zie dat m'n broek wit ziet van het zweet. Al het drinken, zweet ik er gelijk weer uit. Ik kan m'n tempo redelijk vasthouden en haal steeds mensen in en wordt eigenlijk alleen ingehaald door estafette-lopers, die hun 10 km lopen. In deze fase van de marathon een beetje irri, van die frisse mensen die je dapper snel inhalen. Maar ja ook voor hen is het een leuke ervaring.

36km, 37 km, drie slokken water. Kom bij het punt waar Ans en Henk stonden, ze zijn weg, naar de finish. Ik ook, ik weet dat ik het ga halen, emoties vliegen door m'n vermoeide lijf. Nu nog niet, kom op Roel, door, ren Roelof, ren. 38 km, drinken, 39 km ik drink de fles leeg en gooi hem weg, die heb ik niet meer nodig. De 40 km, net binnen de tijd van 3.30 uur.

Een tijd waarbij ook het 2^e cijfer een 3 is, zal ik niet meer halen, maar ik blijf ruim binnen de genoemde 3.45 uur en kom omstreeks de verwachte 3.40 uur.

41 km en even later de streep 'nog 1 km'. Het gaat goed, nog 500 m en ik draai de Coolsingel op. Al zoveel keer heb ik hier gelopen, maar nu is alles anders. Links hoor ik de eerste groep 't-shirts', kippenvell! Rechts staan de Tomen en Ambagtsheren-clan. Hilde geeft me een zonnebloem en ik geef haar en dikke kus op haar voorhoofd (die ze zo hoor ik later, gelijk weer wegveegt en dat begrijp ik best).

Nog 200 meter met zonnebloem, ik voel de tranen komen, ze mogen komen, het blijft beperkt tot een aantal druppels; tranen hebben ook vocht nodig. Overal hoor ik m'n naam schreeuwen, de shirtjes staan overal. Dit is echt geweldig! Ik zie Paula van der Post. Paula voor wie ik 2 jaar geleden de Roparun liep, voor Paula en Anke, 2 vriendinnen met borstkanker, op ongeveer hetzelfde moment ontdekt. Op dezelfde dag dat ik van Anke's leverkanker hoorde, hoorde ik ook dat er bij Paula weer wat ontdekt was. Beiden waren verbijsterd, ze gingen voor een laatste check om genezen verklaard te worden. Paula die een aantal jaren geleden de RadioRijnmondloop van 10 km liep, die haar overwinning op de kanker symboliseerde (zo dacht ze toen).

En nu staat zij hier om mij aan te moedigen in mijn speciale loop voor Manja. Zij stond daar voor mij en Manja. Zoals al die mensen daar voor mij zijn, maar ook voor Manja. Zo voel ik dat, zo beleef ik dat en zo is het ook.!!

Ik finish, geweldig!!! Ik leg mijn wijsvinger op mijn droge lippen, geef er een kus op en steek hem op, naar de lucht, naar de zon, naar het heelal. Deze is voor jou Manja, alleen voor jou, speciaal voor jou! Ik hou van je, voor altijd!

Even ben ik leeg, voel even niets, ook dat mag!

Ik zie de mensen met de rozen en vraag aan een meisje voor een roos voor mijn vrouw en wijs op m'n shirt. Alle vrouwen die finishen krijgen een roos, vandaar!

Ik krijg hem niet, zij heeft ook zo haar instructies. Die begrijp ik, maar dit is een uitzondering die de regel bevestigt.

Dus ik zeg, 'maar ik heb speciaal voor m'n vrouw gelopen' en wijs nogmaals op m'n shirt. Ik begrijp dat ze het niet begrijpt en zeg dan maar gewoon zoals het is: 'ik wil vanavond die roos op het graf van mijn vrouw leggen'. Ze schrikt en geeft zonder iets te zeggen een roos. Ik geef haar een tikje op de schouder 'bedankt' zeg ik en denk 'sorry, dat ik het zo moest zeggen, maar dat was even nodig'. Natuurlijk kan ik ook een roos ergens kopen, ik kan er wel 100 kopen, daar gaat het niet om, ik wil zo'n roos van de marathon. Want deze is speciaal voor Manja.

Daar loop ik met een zonnebloem en een roos. Ik voel me lichamelijk goed, ik heb hem goed gelopen, alles heel gehouden.

Ik realiseer me dat ik de laatste marathon die ik liep ook een roos gevraagd en gekregen heb. Die roos en die medaille heb ik die avond nog aan Anke gegeven. Deze roos en deze medaille zijn voor Manja en ik zal ze vanavond nog op het graf leggen.

Dit was het dan, 'de dertig voor Manja'. Natuurlijk voel je een bepaalde leegte, maar het overheersende gevoel is dat het goed is zo. De volgende marathon die ik loop wil ik geen roos meer hoeven te vragen. De volgende marathon wil ik gewoon voor mezelf lopen. Dat is goed voor mij, maar ook voor mijn omgeving, want dan is er niemand om speciaal voor te lopen en dat is goed! Ik loop het finish-vak uit. Dapper fris en gelukkig. Dan voel ik al dat, wat mijn meiden, familie en vrienden deze dag aan extra's hebben gegeven, dat dat precies nodig is om de leegte te overbruggen (zo concreet kon ik toen nog niet denken, maar de contouren waren er wel). Daar liep ik met die gedachte, nog niet wetend wat me allemaal te wachten staat.

De 1^e die ik zie wachten is Jaap, mijn coach, maar bovenal mijn vriend. Hij is blij en ontroerd met mij. Hij belt Anne, dacht ik, maar als we naar haar toe lopen, blijkt dat daar de hele groep is, dan wel naar toe komt. Daar sta ik tussen zo'n 50 mensen met het t-shirt 'ren Roelof ren'. Ik zoen alle vrouwen (okay, niet echt fris, maar what ever) en omhels de mannen. Hilde, Ilse en José, man wat ben ik trots op die meiden en eigenlijk moet ik gewoon schrijven, Manja wat ben ik trots op die meiden. Ik krijg wat kleren die andere lopers hebben achter gelaten, want ik moet wel warm blijven. Ik voel me geweldig warm, hoe kan het ook anders met al die warme, lieve mensen om me heen. Ik weet en besef dat ik ondanks alles een gelukkig en rijk man ben met zulke mensen om me heen.



Johan en Arjan scoren een biertje voor me. Op z'n Johans, want je mag geen bier meenemen buiten de terrassen. Grote, stoere bewakers houden dat in het oog.

Johan koopt echter 2 biertjes, doet die in een bidon en die in z'n rugzak, en loopt met een leeg glas langs de uitsmijter. En daar sta ik als enige van al die 10duizenden op de Coolsingel aan het bier. En ik vind zelf ook dat ik het verdiend heb!

Langzaam maar zeker gaat iedereen naar huis (dacht ik toen).

Ik ga met Jaap en Anne naar de kleedruimte. Cor en Martin waren er al. Cor had iets langzamer gelopen dan ik, maar er ook volop van genoten en Martin had zo'n dertig km gelopen en had ook een fijne dag gehad. Geweldig!!

Douchen doe ik thuis wel, dacht ik nog, naïef als ik ben. Terug met de metro en weer naar huis. Het verloopt allemaal soepeltjes. Jaap vraagt aan mij of het goed is als we met z'n vijven bij ons nog een biertje drinken. Prima uiteraard!

Jaap belt Ineke en zegt dat hij nog even een biertje bij mij drinkt. Carin neemt de telefoon aan en zegt 'weet Roelof dat al dan?' Ik in mijn naïviteit denkt dat Carin niet weet dat ik bij Jaap in de auto zit.

Ik bel even naar huis om te kijken of de meiden al thuis zijn. Er wordt opgenomen met "familie Leeuwis". Ik denk eerst dat het José is, maar realiseer me dat het Christine is. Het verbaast me niks, die komt wel eens meer buurten, daar is het een buurvrouw voor!

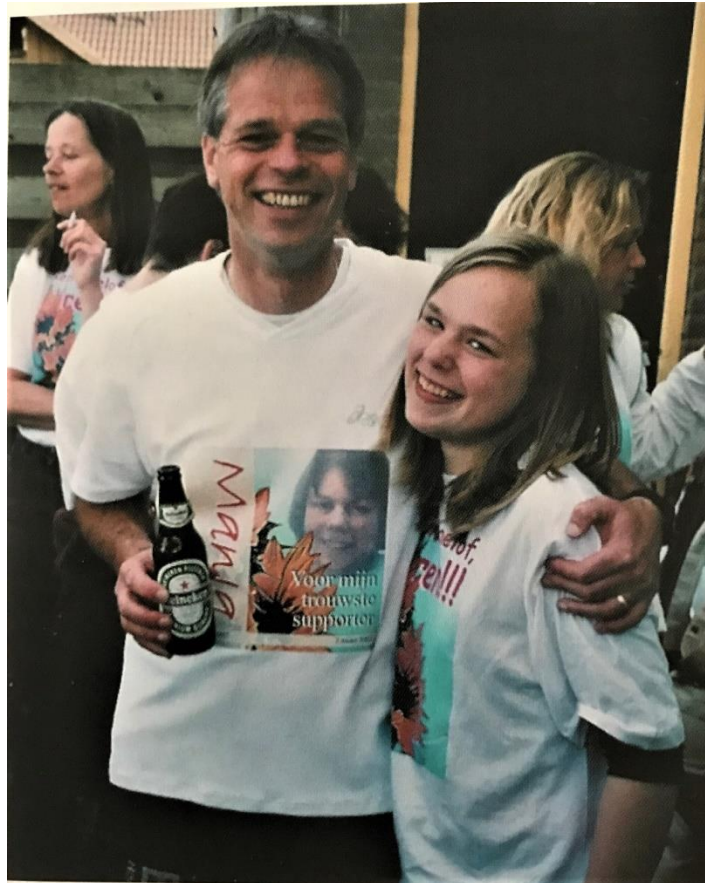


In de voortuin staan palen met daarop bordjes met de plaatsnamen en de afstanden die ik gelopen heb. Binnen hangen de rugnummers van de 30 loopjes op. Er is één heel mooi feest van gemaakt. Een feest met precies de juiste toon, zo voelde ik dat, omdat de aanleiding voor dit feest natuurlijk erg droevig is.

Maar ook Manja staat in het middelpunt, misschien niet hoorbaar of zichtbaar, maar wel voelbaar. Het klinkt misschien raar, maar ik kreeg het gevoel van de week dat Manja thuis lag opgebaard. We hebben a.h.w nog een keer afscheid genomen van Manja.

Bij dat hele goede gevoel hoort dan ook het feit dat één van mijn dochters opeens huilend naar boven gaat. Ik stel dan nog steeds de hele domme vraag "wat is er aan de hand?"

"Ik mis mama zo" was het bekende antwoord, want dat is dan juist met dit soort zaken. Het is mooi, geweldig, maar het gemis wordt juist nu ook wel extra uitvergroot. Het dubbele van alles.



Vanaf half 7 loopt het huis en de tuin langzaam weer leeg. Een harde kern bleef over, waaronder de Bonsen en de Ambagtsheeren, geen ongebruikelijke combinatie. Ze hebben chinees gehaald en zo heb ik toch ook nog wat gegeten.

Ongelofelijk eigenlijk, ik heb gewoon m'n biertjes meegedronken en ik voelde niets, terwijl na zo'n marathon 1 biertje ook direct fataal kan zijn. Het "Henk Carpentier effect".

Bij elk biertje mezelf wel even getest, hoe ik er voor stond, wauw wat voel ik me sterk vandaag, echt super.

Om 9 uur met Bep meegereden naar de begraafplaats. Hilde ging ook mee. De meiden waren bezorgd om me. Pa wel eten hoor, heb ik regelmatig vanmiddag gehoord.

Op de begraafplaats de roos neergelegd, de marathon-roos! Speciaal voor Manja! De medaille ben ik vergeten, stom dat wel, maar morgen weer een dag.

Oma had thuis 30 waxinelichtjes in bruine potjes gedaan en op elk potje stond de foto van Manja. Ik heb ze alle 30 meegenomen en op de begraafplaats aangestoken, met hulp van Hilde.

Dertig jaar Manja & Roelof, dertig loopjes, dertig kaarsjes!!

Het schemerde al en het gaf een mooi effect. Bep heeft Hilde weer thuis gebracht en ik ben naar huis gaan lopen. Even de benen strekken, even alleen, even alles laten bezinken. Dat zal echter allemaal nog wel langer duren, wat ik vandaag heb meegemaakt is zo uniek, zo mooi, zo prachtig!!

Nog even naar TV Rijnmond gekeken, Hilde was gefilmd, maar dat heeft het programma niet gehaald, tot grote opluchting van Hilde.

Om half 11 lag iedereen op bed en was ik alleen beneden, ik hoefde nog maar één ding te doen: douchen!! Dat had ik nog steeds niet gedaan en ik voelde me niet eens echt vies.

Het is nog te vroeg om dingen terug te halen. Het was geweldig, grandioos, één grote verrassingstocht. Heel de wereld om me heen was er mee bezig en ik, ik had niets, helemaal niets in de gaten. Hoe heerlijk naïef.

Ik was met mijn eigen voorbereiding bezig, want vandaag was de afsluiting van een ritueel, iets waar ik een jaar mee bezig ben geweest.. iets wat me echt geholpen heeft om door te gaan. Toen ik er aan begon, had ik geen idee dat het tot zoiets uit zou groeien. Uiteindelijk heeft de hele familie en vriendenkring de 'dertig voor Manja' meebeleefd en meegeleefd.

Het was heel goed om te doen, het is ook goed om het af te sluiten. En de afsluiting van vandaag past helemaal bij mij en Manja eneigenlijk heb ik er geen woorden voor.

Bijlage hieronder : overzicht van de dertig voor Manja



De dertig voor Manja

nr.	datum	plaats	naam loop	afstand	tijd	km/uur
1	25-5-2002	Papendrecht	Lenteloop	15 km	1.10.25	12,78
2	9-6-2002	Leiden	Marathon Leiden	21,1km	1.42.45	12,31
3	15-6-2002	H'veld-G'dam	Merwedeloop	10 km	0.45.54	13,07
4	13-7-2002	Epe-Heerde	Bank tot bank-loop	15 km	1.10.38	12,74
5	17-8-2002	Hank	1 ^e trimloop Hank	16,1km	1.27.20	11,06
6	8-9-2002	Tilburg	Ten Miles	16,1km	1.16.22	12,63
7	21-09-02	Stadskanaal	Race the train	18,4km	1.26.39	12,74
8	29-9-2002	Velp	Posbankloop	15 km	1.09.52	12,88
9	6-10-2002	Breda	Singelloop	21,1km	1.38.02	12,92
10	13-10-2002	Eindhoven	marathon	21,1km	1.37.42	12,95
11	2-11-2002	Rotterdam	Erasmusronde	21,1 km	1.52.52	11,21
12	9-11-2002	Monster	J.Olsthoornloop	21,1km	1.43.31	12,22
13	17-11-2002	Nijmegen	Zevenheuvelenloop	15km	1.09.18	12,98
14	24-11-2002	Tilburg	Warandaloop	10 km	0.44.57	13,35
15	8-12-2002	's Heerenberg	Montferlandrun	15 km	1.08.33	13,12
16	21-12-2002	Linschoten	Kerstloop	21,1km	1.47.08	11,81
17	27-12-2002	Arnhem	3 ^e kerstdagloop	21,1km	1.42.29	12,39
18	31-12-2002	Schoonhoven	oliebollenloop	15 km	1.09.34	12,93
19	4-1-2003	Goes	wallenloop	7,56 km	0.32.37	13,90
20	12-1-2003	Egmond	halve marathon	21,1km	1.43.32	12,22
21	18-1-2003	Hoornaar	Dirk IV-loop	16 km	1.13.59	12,98
22	26-1-2003	Rockanje	halve marathon	21,1km	1.40.35	12,58
23	1-2-2003	Apeldoorn	Asselronde	27,4km	2.14.44	12,20
24	16-2-2003	Schoorl	Groet uit Schoorl	30 km	2.29.34	12,03
25	22-2-2003	Alphen	Zegerplasloop	30km	2.29.38	12,03
26	1-3-2003	Rotterdam	Heyplaatloop	30 km	2.30.44	11,94
27	9-3-2003	Parijs	semi-marathon	21,1km	1.41.22	12,48
28	23-3-2003	Eerbeek	Lenteloop	21,1km	1.39.23	12,74
29	29-3-2003	Den Haag	CPC	21,1km	1.36.37	13,10
30	13-4-2003	Rotterdam	marathon	42,2 km	3.41.10	11,44