

Thesinge: Revanche voor Zwolle en test voor Bremen

Vreemde titel misschien. Waarom revanche? Zie ook mijn [blogpost](#) daarover. Ik liep op een schema voor een PR en als de finish inderdaad zo rond de 21,1km was geweest had ik mijn PR tijdens de [Astrearun](#) mooi verbeterd naar een tijd van in de 1:48.

Ik wist dus dat 1:48 haalbaar was. Op basis van mijn vorige week gelopen PR in [Winschoten](#) op de 10 kilometer zou zelfs 1:47 haalbaar moeten zijn, als je de tijd invoert in allerlei calculators. Zou ook mooi zijn maar zo gek hoeft het even niet. Ik wil lekker lopen en zie wel hoe het gaat.

's Middags in tenue in de auto gestapt en naar Thesinge gereden. Een uur voor aanvang van de wedstrijd al aanwezig. Tas met waardevolle spullen achtergelaten. Uiteindelijk ook mijn telefoon. Ik zou met de telefoon gaan lopen en Endomondo, zodat ik te tracen zou zijn. Blijkt dat Endomondo niet op de telefoon is geïnstalleerd en het netwerk was oertraag, dus downloaden zat er niet meer in. En de wifi-code van het dorps huis was ook niet bekend. Nou ja, dan maar niet.

Vooraf heeft Martin nog een groepsfoto gemaakt.



Groepsfoto. Foto: Martin de Jonge

Deze wedstrijd gaf me ook kansen om behoorlijk wat punten te scoren voor de clubcompetitie. De koplopers en altijd goed voor de 49 of 50 punten waren niet aanwezig. De 1 liep in Zuidhorn, om de eerste plek van vorig jaar te prolongeren. De andere weet ik niet. Paar andere lopers liepen niet vanwege griepjes/verkoudheidjes en de lopers die ik wel sprak wilden het rustig aan doen. Zou ik eens een berg punten mee kunnen nemen?

Ik stel de Garmin in op een pace van 5'10/km en als ik dat volhoud loop ik 1:49:00 wat dan meteen een nieuw PR is. Het hoeft niet, maar ik ga het gewoon proberen. Als het niet lekker loopt dan ga ik het na verloop van tijd rustiger aan doen.

Om 4 uur mogen we van start. Astreaan Karin, met een PR van 1:57, klampte aan. Zij wilde gaan voor een PR.



Net op pad. Foto: Gert Jan van der Hoek



Kort na de start. Karin vlak achter me. Iets verderop in het oranje shirt Henk Martijn. Foto: Simon Blaauw

De 1e kilometer gaat, veel te snel, in 4'56.

Na ongeveer een kilometer komt Henk langs en we klampen aan. Het tempo gaat iets omlaag om in het ritme van de 5'10 te komen. Zo blijven we lekker doorlopen. Na een kilometer of 3 komt Astreavorzitter Rob ook voorbij die de 10 kilometer loopt. Tussendoor nog even met Henk gebabbeld. Ook onze loopgroep aanbevolen. □

Na een kilometer of 7 laten Karin en ik Henk definitief gaan. Ik zie hem in de buurt van Rob lopen die bezig is aan een keurige 10 kilometer. De kilometertijden blijven keurig tussen de pakweg 5'05 en 5'10.

Dan komt het eerste stuk met de wind pal tegen. Open vlakte. Het stuk is ruim 1,5 kilometer. Hier houd ik Karin uit de wind. Had trouwens tegen haar gezegd dat als het bij mij niet lekker gaat ik bij haar zou blijven (of pogen daartoe). Zij gaat nog steeds dapper door en de huidige doorkomsten liggen ruim onder het schema voor een tijd van 1:50. Nu klokken we wel een kilometer in 5'15. Aan het eind van dit rechte stuk mogen de 10 kilometerlopers naar links en de halvemarathonlopers naar rechts. Rob zien we dan ook naar links gaan. Na 9 kilometer zegt Karin dat ze me moet laten gaan. We wensen elkaar succes en gaan ons weegs. Echter een seconde of 15 later zit ze weer vlak achter me. Alleen lopen was toch te zwaar. Ok, dan gaan we door. Een kilometer verderop geeft ze weer aan dat ze moet afhaken. Bij mij loopt het te lekker om het tempo te laten zakken. Nu gaan we definitief ons weegs. Ik zeg nog wel even tegen haar dat ze moet proberen aan te klampen bij de volgende die achterop komt.

Nu ik alleen loop en het nog steeds lekker gaat, besluit ik te gaan versnellen. Een meter of 40 voor me loopt iemand en ik probeer deze in te halen. De kilometertijden gaan omlaag naar 4'57 en 5'00. In de 13e kilometer

haal ik hem bij. Niet ver voor me loopt ook nog Henk, gevolgd door nog een paar.



Na 12,5 kilometer. Foto: organisatie Thesingerun

Na 13 kilometer krijgen we het stuk met de wind in de rug. Voor me zie ik een loopster en dat is mijn volgende mijkpunt. Langzaam kom ik dichterbij en ga haar voorbij. Even later haal ik ook een andere loper bij en is er weer een gat voor me naar 2 lopers die redelijk dicht bij elkaar lopen. Als ik nou het gat dichtloop kunnen we misschien met zijn drieën aan het stuk tegen de wind in beginnen en dan afwisselend kopwerk doen. Even voor het 18kilometerpunt haal ik ze bij, maar ze klampen helaas niet aan en zit er niets anders op dan alleen tegen de wind in te bikkelen. Een gat om dicht te lopen is er niet meer, althans die is er wel, maar is te groot. Vóór deze loper loopt Henk die toch weer verder uitloopt. Ik probeer te versnellen maar het resulteert in de 20e kilometer in mijn langzaamste kilometer in 5'22. Inmiddels is de marge dermate groot dat een tijd onder de 1:50 er sowieso in zit. Voor de 1:49 wordt het nog spannend. De piepjes van de Garmin komen wel eerder dan de bordjes. Na het rechte stuk mag ik het schelpenpad op naar links. Ik kijk achterom en zie dat de volgende loper ver genoeg achter ligt om tot de finish voor te kunnen blijven.

In de lucht zie ik een aantal luchtballonnen en begin steeds blijer te worden, want hier komt toch mooi een PR aan.

Het bordje van 20km komt nadat ik 1:43-laag op de klok zie. Tja dan moet 1:49

haalbaar zijn.

Het verlossende bordje en [Simon Blaauw](#) staat langs de kant foto's te maken. Ik roep even naar hem dat ik op PR-schema lig.



Op het schelpenpad. Foto: Simon Blaauw



Duim omhoog. Het gaat goed. Foto: Simon Blaauw

Na het schelpenpad loop ik nog een paar bochtjes door het dorp. Publiek roept dat ik er bijna ben. Ik weet het.



Vlak voor de laatste bocht. Foto: Harrie Bols

Ik zie de finishklok en die geeft nog geen 1:49 aan. Nou is dat bruto, maar betekent dat ik finish in 1:48 nog wat. En jawel. Het wordt 1:48:50 na een eindsprintje.

Karin finisht in 1:52:52 en loopt ook een dik PR.

De meeste Astreanen zijn al weer vertrokken. Een paar zitten nog in het dorps huis aan een biertje, en geef ze eens ongelijk. □

John komt binnen in 1:55. Was niet fit en heeft toch gelopen.

Na het ophalen van de medaille en een bon voor de poffertjes, daar de kids van Harrie blij meegemaakt, douchen en weer terug naar Groningen. Het was een geslaagde HM.

Ben toch van mening dat de bietensap zijn uitwerking heeft gehad.

De cijfertjes:

De volledige lijst met [uitslagen](#). Ben toch 22e van de 42 geworden. Bijna bij de 1e helft.

De kilometertijden verschillen niet zoveel met die, die ik liep tijdens de HM van Zwolle. En daarmee nu de ietwat nare smaak van het missen van een PR daar, weggepoetst.

De 16e t/m 20e kilometerdoorkomst was de snelste ooit. De 21e lag 3 seconden langzamer dan in Zwolle.

Voel dat er wel wat mogelijk is in Bremen over 2 weken.

Foto's afkomstig van [Simon Blaauw](#), [Martin de Jonge](#) en [de organisatie van de Thesinger Run](#).

[Mijn blog](#)

Welkom op mijn blog. Deze blog gaat hoofdzakelijk over mijn hardlooptactiviteiten.

[Balans en vooruitkijken mei 2012](#)

Na 4,5 maand lid te zijn van [Loopgroep Astrea](#) even een kleine balans opmaken:

In oktober 2011 besloot ik dit jaar een eerste halve marathon te gaan lopen met als doel deze onder de 2 uur te gaan lopen. 31 december 2011 liep ik al de 1e en deze ging (nog) niet onder de 2 uur, maar was wel blij met het resultaat.

In maart 2x een halve marathon gelopen die beiden onder de 2 uur gingen: de 1e nipt en de 2e ruim (1:56:15).

Tevens liep ik 3x een 10km met elke keer een PR (51'23", 50'19" en 48'44").

Tijdens de 2e 10km zei een loopgroepgenoot dat ik binnenkort onder de 50 minuten zou gaan lopen. Da's een hele mooie stijgende lijn. Zeker de 48'44" was een onverwacht grote hap van het 5 weken oude PR. Tegelijkertijd was ik toen ook sneller dan ik in mijn vorig hardloopleven was geweest. Toen ik iets boven de 30 was, is het me nooit gelukt om een 10km binnen 50 minuten af te leggen en op mijn 44e lukt me dit wel.

Heb dus in korte tijd een behoorlijke progressie gemaakt en weet nu eigenlijk niet waar het eind is. Ik dacht dat dit wel zo'n beetje tijden waren die bij mij 'pasten' gezien mijn fysieke gesteldheid.

Ook de korte(re) afstand begint weer wat te komen. Zo liep ik tijdens de laatste 10km een 3km binnen 14 minuten en dat is me sinds juli 2002 niet meer gelukt. Het PR van 13'31" komt nu in de buurt. Dezelfde loopgroepgenoot zei dat dat record er binnenkort ook aan kan gaan. Ik ben benieuwd. Wedstrijden zijn er niet of nauwelijks voor een 3km, dus wil zelf eens op een mooie zaterdag- of zondagochtend op pad om naar een stuk te gaan waar ik ongestoord

een 3km af kan gaan leggen op vol tempo.

1x liep ik een 10 engelse mijl en deze ging wat moeizamer, mede vanwege de weersomstandigheden. Dus dat PR kan nog wat scherper.

Doordat ik nu 10km kan lopen binnen 50 minuten 'mag' ik ook meetrainen met groep 1 van de loopgroep waar de snelle vrouwen en mannen in zitten. Ben met mijn PR wel 1 van de langzaamste. De toppers lopen tussen de 40 en 45 minuten. Eerste training met groep 1 gehad en toen hadden we een herstelduurloop, dus heel rustig. Kon het toch niet laten om in het laatste stuk toch een iets sneller tempo te lopen (D3).

In de tussentijd ook de nodige kilo's kwijt geraakt. Zit nu op mijn gewicht van pakweg 10 jaar geleden en wellicht duik ik binnenkort onder de 80kg.

De vooruitzichten en plannen:

Morgenavond 17 mei is er de Nacht van Groningen: een loopwedstrijd met afstanden van 7, 14 en 21km. Ik ga niet lopen, omdat er zondag een halve marathon op het programma staat. Morgenavond wil ik met mijn fototoestel op pad om foto's te maken van (een aantal van) de lopers.

Zondagochtend om half 11 start ik in Leiden op de halve marathon. Vooraf in de Pieterskerk staat er een twitter-meeting gepland van een aantal twitterende hardlopers of hardlopende twittersaars. Zie je elkaar ook eens 'live'.

Gezien mijn 10km-PR zou ik een halve marathon onder de 1:50 moeten kunnen lopen. Dat is dan een hele hap onder mijn huidige PR en mijn doel is dan ook onder de 1:55. Toch wil ik proberen te starten met kilometertijden die me een tijd van rond de 1:50 op kunnen leveren. Normaliter weet ik niet vlak te lopen, hoewel tijdens de Astrearun het verval heel klein was (als je de 1e kilometer niet mee rekent die duidelijk te snel was). Gezien mijn 10km-PR kan ik minimaal 10km een tempo van 5'10"/km volhouden en ik denk ook nog wel wat langer. Als het tot 15km lukt en de tijden lopen dan wat op, heb ik in ieder geval een zeer ruime marge op het schema van 1:55.

En dan daarna volgen er nog wat 10km-loopjes om punten te verzamelen voor de clubcompetitie waar ik toch wel in de achterhoede zal eindigen. □

In juli volgt mijn bezoek aan de cardioloog die ik mijn marathonaspiraties wil voorleggen. Kijken hoe hij/zij daar tegenover staat en bij een fiat gaan we in het najaar daar mooi voor trainen.

Wel in december een halve marathon gepland die plaatsvindt in het dorp (Nijeveen) waar mijn vader woont.

En verder lekker doortrainen bij de loopgroep en zelf wat rondjes lopen. En zo nu en dan eens op de racefiets of mountainbike op pad en tot slot nog wat tennispartijtjes en training.

Druk genoeg dus.

BAP-concert

BAP, hoor ik je nou denken. Wie zijn dat ook alweer? En dan na lang nadenken: o ja, hadden die niet ooit eens een hitje hier met Kristallnaach? Ja, die dus. Het merendeel van het Nederlandse volk zal ze inderdaad daarvan kennen. Daarvoor en daarna hebben ze de top40, top50 of welke top dan ook, hier niet meer gehaald.

En eigenlijk onterecht. Al een dikke 30 jaar zijn ze actief, weliswaar niet in de compleet zelfde bezetting, maar met als bindende factor Wolfgang Niedecken, de zanger. Zelf kende ik BAP ook alleen van Kristallnaach totdat ik bij een vriend begin jaren 90 meer werk van ze hoorde. Hij had een hele zoi LP's. Toen ook eens een paar CD's aangeschaft en in 1996 zijn we dan ook voor het eerst naar een concert van ze geweest in Bremen. In 2002 was het wederom zo ver en was de tijd rijp om weer eens een concert te bezoeken. En wederom in Bremen. Prachtige zaal overigens (Pier 2). En de mannen (en soms ook vrouwen), waarvan een deel op leeftijd kunnen er wat van. Een dikke 3 uur staan ze op het podium oude en nieuwe hits (de echte fans kennen wat meer nummers dan Kristallnaach) te spelen.

Inmiddels zijn ze wederom op tournee en gaan we ze dit keer weer eens bewonderen. En dit keer eens niet in Bremen, maar in Aurich. Iets dichterbij en wat gunstiger is, op een zaterdag (28 maart a.s.). Voor de werkende mens wel aantrekkelijk. En euh... wil je er ook bij zijn en het is nog niet uitverkocht... kaarten niet kopen via ticketbureaus in Nederland, want je wordt afgezet bij het leven. Ik zag ze staan voor 79 of 89 euro. Direct aan de zaal zijn ze te bestellen voor 37 euro. Scheelt een slok op een borrel, en het verschil kan je mooi gebruiken voor een slok, want zo'n concert gaat niet zonder een lekker Duits biertje. ☒

Nou ja, anyway, wij zijn er bij en ondanks dat het 100km van Groningen is, blijven we daar overnachten in het hotel zo'n beetje naast de concertzaal, dus we kunnen kruipend terug. ☒