

5km-PR op de Hippolytusrun in Middelstum

Voor de clubcompetitie stond er woensdagavond 12 juni weer een wedstrijd op het programma. Omdat Inge 's avonds om kwart over 9 nog een tenniswedstrijd had, waar ze een kwartier van te voren aanwezig moest zijn en ik met een 10km-wedstrijd, finishend rond 20:20 nooit bijtijds thuis kon zijn, tenzij we oppas zouden regelen, besloot ik te gaan voor 1 rondje van 5 kilometer.

Leuke bijkomstigheid was dat ik nog nooit een 5 kilometer-wedstrijd heb gelopen, en ik alleen een officieus PR had staan van 23'37, een 5km-tussentijd tijdens een 10km-wedstrijd. Dus vandaag zou ik sowieso een PR lopen, ook al zou het 30 minuten zijn. □

Tevens heb ik sinds 2008 niet meer zo'n kort stuk gerend. Vaak was het 4 mijl en later zijn de stukken langer en langer geworden.

Nu was mijn doel om een eindtijd te gaan halen tussen de 23'30 en 23'45. Rekening houdend met een mogelijk iets langere afstand. Vorig jaar mat ik 10,19km over 2 rondjes, dus moest toch rekening houden met een marge van pakweg 100 meter.

De Garmin ingesteld op 4'40/km wat na 5km moet resulteren in een tijd van 23'20. Met 100 meter extra kom ik dan uit op zo'n 23'45. De omstandigheden waren niet echt super. Graadje of 18, beetje broeierig en redelijk wat wind. Vooraf liep ik even met Martin de Jonge het laatste stukje naar de finish om te constateren dat het veld de laatste meters erg slecht is. Dat wordt als je vermoeid bent nog uitkijken waar je de voeten neerzet.



Voor de start. Foto: Martin de Jonge

Meer dan 25 Astreanen stonden om half 8 aan de start. Een aantal voor de 5 kilometer, het merendeel voor de 10 kilometer. Ik had me redelijk voorin geposteerd nabij Wilma die zou gaan voor 22'30.



Net gestart. Foto: Martin de Jonge

Na de start is het rechtsaf een smal stukje op.



Na de 1e bocht. Foto: Wim Zijlema

Na een stukje door het dorp loop je op een landelijk stuk. De eerste kilometer ging in 4'25, de 2e in 4'30. Hé, zal het me lukken nu eens 3 kilometer binnen 13'30 te lopen? In mijn vorig hardloopleven een paar keer gestrand op 13'31.

Na een kleine 2,5km komt Stoffer voorbij.

De 3e kilometer gaat in 4'40 en mijn 3 kilomertijd is 13'37. Is nog de snelste 3 kilometertijd sinds zomer 2002.

Op het schema van 23'20 heb ik nu zo'n 15 seconden voorsprong, dus dat is mooi. In de 3e kilometer haalde ik een dame in die mij vervolgens ook weer inhaalde. Ik klampte aan, maar langzaam liep ze weg, maar niet ver. In de 4e kilometer begon ik het te voelen en werd het moeizamer. De kilometer gaat in 4'46. Nou de laatste kilometer in. Ik heb het idee dat het iets lekkerder loopt, weet een paar mensen in te halen. De dame die ik eerder inhaalde komt ook dichterbij.



Nog 300 meter te gaan. Ik in de achtergrond.
Foto: Martin de Jonge

De 5e kilometer gaat in 4'49 en ik noteer een tussentijd van 23'13, helaas nog geen finish, maar deze is wel in zicht. Ik sprint nog even en ga eerdergenoemde dame voorbij en kom over de streep in 23'31 (geklokt) en bruto 23'35. Helaas is wellicht mijn chip niet gesignaleerd bij de start, want mijn nettotijd bedraagt in de uitslag ook 23'35. Hierdoor mis ik 1 punt voor de clubcompetitie, maar dat is van weinig belang voor de uiteindelijke stand. □ Na de finish zie ik Fokko zitten. Hij zou 10 kilometer maar is uitgestapt na 5 kilometer. Had het te zwaar. Ik zie nog een paar Astreanen voorbij komen die hun 2e rond ingaan en wandel terug naar de auto om snel huiswaarts te keren.

Nog even de cijfertjes:

En ik ben 11e geworden in een veld van 103, dus dat vind ik geen gekke prestatie. ☐

Note: contact gehad met de organisatie. Mijn chip is bij de start niet gedetecteerd. Heb ik nog geluk dat ik niet achteraan startte. Ben toch geneigd de 23'31 als PR te rekenen.

Wellicht aanstaande zondag de 8 van Drachten voor een snelle 8 kilometer. De wind is dan grotendeels in de rug.