

## 7 van Zevenhuizen: PR op incurante afstand

Soms doe je iets onverwachts. Zo ook vrijdag 9 augustus.

Op de woensdagavondtraining 2 dagen eerder meldde trainer Sietze Jan dat 2 dagen later de 7 van Zevenhuizen zou zijn. Een wedstrijd over 7 kilometer in het kader van de feestweek aldaar. Hij wilde deze gaan lopen en vroeg of er nog meer interesse hadden. Ik had deze niet op de planning staan, maar het leek me wel aardig en ik zou nog wel zien.

Verder er niet meer aangedacht tot vrijdagmiddag. Eens de website geraadpleegd en ik zag dat de start om 8 uur was. Inschrijven kon nog tot half 8 en zo besloot ik vrijdagmiddag 4 uur om 's avonds een wedstrijd te gaan lopen op een incurante afstand.

Om kwart voor 7 de deur uit en het begint te regenen. Dichterbij Zevenhuizen lijkt de lucht op te klaren en in Zevenhuizen aangekomen is het ook weer droog. Bij de inschrijving kom ik Sietze Jan ook tegen. Ik vraag of ie richting de 25 minuten gaat (op basis van een PR van 36,5 minuten op 10 kilometer zou dit haalbaar kunnen zijn). Hij wil onder de 26 minuten. Vind ik zelf nog steeds erg rap.



### Opspelden van het startnummer

Geen idee wat voor parcours het is. Het enige dat ik weet is 2 rondjes van 3,5 kilometer. Mijn plan is om zo vlak mogelijk te lopen. Tijdens de [8 van Drachten](#) kwam ik na 7 kilometer door in 32'55. Ik vermoed dat doordat ik weinig op snelheid heb getraind de laatste tijd, dit wat te hoog gegrepen is en ga dan uit van een schema dat me naar 33'15 moet brengen. Dat is dan 4'45 per kilometer. Bij de start spreek ik een paar mannen, waarvan de ene gaat voor 34 minuten en de andere 33 minuten. Deze laatste wil bij mij in de buurt blijven (en omgekeerd). En zo gaan we na het startschot gezamenlijk van start.



Niet lang na de start, met startnr 88 degene die voor 33 minuten ging.

De 1e kilometer gaat wat snel en ik houd wat in. Uiteindelijk gaat deze in 4'38. De 2e in 4'44, maar na deze 2e kilometer is de man die voor de 33 minuten gaat licht bij mij weggelopen. Er zijn wat onverharde stukken en hier heb ik wat moeite. De 3e gaat toch in 4'41.



Finish 1e ronde in zicht.



Tegen het eind van de 1e ronde.

Na zo'n 3,5 kilometer begint het 2e rondje.

De omroeper roept wat tussentijden door en zegt dat we 17 minuten onderweg zijn. Dat zou betekenen dat 33 minuten er niet direct in zit.



Op de achtergrond kom ik in beeld.  
Bijna 4 kilometer onderweg.

4e kilometer gaat in 4'44 en de 5e in 4'46. Dat ziet er allemaal nog goed uit voor het schema van 33'15, alhoewel ik de 5e kilometer een stukje klok voordat het bordje langs de weg staat. Euh, als de afstand langer is dan gaat die 33'15 er bij de finish niet in zitten. □

Voor de tweede keer komen we bij het wat langere onverharde stuk dat ons langs de sporthal loodst. Ik heb het idee dat het tempo goed blijft. Probeer bij een groepje te blijven, maar na de 6e kilometer zie ik dat deze net boven de 5 minuten ging en ik nu een kleine achterstand op het schema van 33'15 oloop. Met nog een kilometer (of iets meer, omdat het bordje weer wat later komt dan de Garmin zegt dat ik er 6 op heb zitten) zet ik nog maar een keer aan. Ik haal nog een paar mensen in, en wordt ook door een paar ingehaald. Als Garmin aangeeft dat ik 7 kilometer heb gelopen staat mijn klok op 33'20, terwijl deze kilometer weer ging in 4'45. De finish is weliswaar in zicht. We moeten nog naar een keerpunt en dan nog een stukje terug naar de finish. Ik sprint nog even en klok over de laatste 200 meter 50 seconden wat dan een snelheid is van bijna 14,5 kilometer per uur, iets dat ik niet vaak doe. En kom de finish over in 34'11. OK, iets boven mijn gestelde doel. Dan zie je toch dat lopen op de Garmin niet altijd handig is. De eerste 2 kilometer kon ik wel wat sneller, de laatste misschien niet meer. Anders de volgende keer bij een korte(re) afstand vol van start gaan en kijken waar het schip strandt. Tijdens de [halve marathon van Zwolle](#) had ik een beetje hetzelfde. De

Garmin volgend liep ik lang op een schema ruim onder het PR, maar doordat de afstand daar aanzienlijk langer bleek (volgens Garmin dan), bleef ik anderhalve minuut boven mijn PR.

Uiteindelijk was de 34'11 wel een PR. Het was de 2e keer dat ik een 7 kilometerwedstrijd liep. De afstand is niet zo heel gangbaar. In 2011 liep ik tijdens de Astrearun de 7 kilometer in 38 minuten en een paar seconden. Ook leuk om te zien is dat ik nu op 7 kilometer sneller ben dan bijna 2 jaar geleden op de 4mijl, toen ik 34'28 klokke. Mijn 4mijl-record zal er sowieso aan moeten gaan op 13 oktober aanstaande. Echter is deze 4Mijl net een week na de marathon van Bremen. Ik weet niet hoe goed ik hersteld ben en of ik dan wel voluit wil/kan gaan. Het kan nog zijn dat ik in de week vóór de 4mijl nog besluit er een haasklus voor iemand van te maken via een facebook-actie of iets dergelijks.

De cijfertjes van de run:

In mijn categorie M45+ ben ik 41e geworden in een veld van 81 (aanvankelijk was dat 38e van 78, maar er zijn er een paar voor me gekomen, waardoor ik net niet meer bij de 1e helft sta).

Volledige lijst met [uitslagen](#).