

Eerste sub-50-tijd tijdens Stemer Omloop

Vandaag was het tijd voor de Stemer Omloop. Ik wilde de 10km lopen en een aanval doen op mijn PR van 5 weken geleden, toen ik in Sauwerd 50'19" liep. 2 rondjes van 5km door en om het dorp.

Omdat het dorp bijtijds afgesloten zou worden moest ik er op tijd zijn dus was iets na half 4 al aanwezig. Omgekleed en kom dan tot de ontdekking dat mijn schoenen thuis liggen. Ik kan nog heen en weer rijden, maar wist dat mijn vrouw ook zo'n beetje thuis zou zijn van de wandeling met de kids (3 Provincientocht in Bakkeveen) dus die maar gebeld. Zij zouden naar Stedum rijden. Is een ritje van 15,20 minuten en begon hem wel te knijpen toen ze na een half uur er nog niet waren. Ik zou aan het begin van het dorp ze opwachten. Opeens tegen 16:40 uur telefoontje. Ze staan bij de start. Ai, da's zo'n beetje aan de andere kant van het dorp, dus snel daarheen, de schoenen in ontvangst nemen en vervolgens richting de start. Ik liep daar toen heen samen met Astreaan John. Er waren al meerdere gespot.

Om 17:00 uur gingen we dan van start. Inge, Michel en Emilie gingen me bij de start nog even uitzwaaien. Na een paar 100 meter gaat het heuvel op. Ai, wel de wind in de rug. Ik kijk op de Garmin. 4'10" is de pace. Dat is gekkenwerk. Sinds pakweg 2002 geen km meer in 4,5 minuut gelopen. Je gaat dan ook in 4'29". Moest wel zelf op de knop drukken, want was vergeten hem na de laatste Astreatraining op autolap te zetten. Kon ik de bordjes langs de kant voor gebruiken. Geeft dus wel in het overzichtje hieronder wat rare km-afstanden (van 0,99 en 1,02 enzo). Da's mooi. Stuk tegen de wind in. Tempo blijft er redelijk op. In de verte zie ik wat Astreanen aan de horizon verdwijnen.



Aanhaken bij een groepje lukt me niet, dus loop grotendeels alleen. Tempo blijft goed. 3km gaat in 13'58" en dat is voor het eerst sinds 22 juli 2002, jaja, ik houd alles bij. □

In Sauwerd zat het nog boven de 14,5 minuut. Die 50 minutengrens is haalbaar. De 4e kilometer krijgen we de wind in de rug en ik probeer de pas wat te vergroten. Zie mijn tempo toch boven de 5 minuut uitkomen. Weer wat versnellen. Na 4,5km zie ik Martin foto's maken. Ook trainer Gerhard staat langs de kant en ik spot Stoffer, die eens niet mee loopt.



Uiteindelijk gaat de 1e ronde in 23'40". En passant dus een nieuw PR op de 5km. Deze is binnen. En een ruime marge voor ronde 2. Ik ga rekenen: met kilometertijden van 5'15" is de 50 minutengrens nog te halen. De 6e km gaat ook weer binnen 5 minuten.

Na ongeveer 4 mijl zie ik dat ik 30'45" heb. Dat is dan ook een nieuw officieus PR. Komt de 30minutengrens nu toch in zicht. Dat is dan voor 14 oktober.

De 7e wordt de 1e boven de 5 minuten, maar nipt. De 8e en 9e iets langzamer en ik zie na 9km 43'45" op mijn horloge. Zo doorlopen en ik duik onder de 49 minuten. Dat is helemaal absurd.



In de 10e km met de wind deels in de rug en de finish in zicht nog een laatste versnelling. Kilometer gaat ook weer binnen 5 minuten en ik klok 48'43". Daar kan ik zeer dik tevreden mee zijn en ben erg blij. In de uitslagen staat 48'44" en dat houd ik dan ook maar aan als nieuw PR.



De andere Astreanen (er stonden er in totaal 21 aan de start om punten voor

de clubcompetitie te scoren) lopen mooie tijden: trainster Wilma wordt 3e bij de dames in een dik PR en gaat met een beker en bos bloemen naar huis.

Na een douche wandel ik weer naar de auto om halverwege tot de ontdekking te komen dat ik mijn loopschoenen niet bij me heb. Nee he? Niet weer? Weer terug. Kom Douwe tegen die meldt dat ie ze heeft afgegeven.
Moraal van dit verhaal: volgende keer maar gelijk thuis de loopschoenen aan.

De route met doorkomsttijden:

De volledige lijst met [uitslagen](#)

En ik mag nu officieel meetrainen met groep1 van Loopgroep Astrea. Dat is nl. de groep met lopers die een 10km onder de 50 minuten lopen.

Foto's zijn gemaakt door [Martin de Jonge](#) en [Simon Blaauw](#).