

## Het eerste officiële 25km-PR

Een extra run die niet op de site heeft gestaan onder de geplande wedstrijden. Vorige week was de Stemer Omloop met een mooi PR met 2 seconden. 25 mei wacht me een 15km-etappe tijdens de Grolloop (estafette van Oldenburg naar Groningen). En ik had nog geen officieel PR op de 25km en wilde dit weekend toch een lange duurloop gaan lopen.

Een officieus 25km-PR heb ik genoteerd tijdens een training vorig jaar. Ik klokke na 25km 2:22:42. Dit had ik ook niet meer verbeterd gedurende andere trainingen. Een mogelijkheid tot verbetering had er kunnen zijn tijdens de Afsluitdijkrun, maar door de harde wind kwam ik toen pas door na iets meer dan 2,5 uur. Tijdens de [Marathon van Rotterdam](#) bleef ik er ook een minuutje of 4 boven. Omdat ik toch wel een officieel PR wilde bedacht ik me afgelopen vrijdag om een dag later maar mee te gaan doen tijdens de Run van Gieten. Je kan daar 25km of 50km lopen. 's Avonds is er nog een programma met 5 en 10km. Dus zagezegd zo gedaan. Er weinig richtbaarheid aan gegeven. Alleen op het Chatnrun-forum en op twitter gevraagd of er nog loopmaatjes naar Gieten zouden gaan.

In Gieten aangekomen me ingeschreven en startnummer 43 in ontvangst genomen. Doel was een eindtijd van 2:15 of daaronder. Om 2:15 te halen moet ik 5'24"/km lopen en dan moet de afstand natuurlijk ook kloppen. Ander idee was om te kijken hoe lang ik laag in de 5'/km zou kunnen lopen om ook een richttijd te hebben voor de Grolloop. Mijn officiële 15km-PR staat op 1:17:33 en volgende week wil ik een poging doen om richting de 1:15 te gaan, maar dat is natuurlijk ook weer afhankelijk van de weersomstandigheden.

Nadat de handbikers en wheelers een minuut voor ons gestart waren mochten wij vertrekken. Verstandig besluit van de organisatie zodat de bikers niet tussen de renners door hoeven te rijden, afgezien van die momenten waarop bikers de lopers op een ronde zetten.

Na de start vormde zich een groepje dat als doel had tussen de 5' en 5'10/km te gaan lopen.





Dus mooi aanklampen, maar na 4km viel er toch een klein gaatje. De snelheid lag ook hoger. Na de 1e verzorgingspost moest ik ze dan ook laten gaan.

Na een kleine 8km wachtte het groepje voor me op 1 van hun die zijn veter moest strikken, maar kon helaas kortstondig aanhaken. Even later haalde ik de eerste, of beter eigenlijk, de laatste, handbiker in. Ondertussen liep het groepje gestaag uit, maar zag ik dat een dame in dat groepje het moeilijker kreeg en al op het vinkentouw hing. Na de verversingspost na 10km zag ik dat de dame inderdaad uit het groepje was gevallen en met nog 1 liep. Ze liepen een meter of 50 voor me. Gestaag kwam ik dichterbij. Na ongeveer 13km had ik ze bijgehaald en hoopte met zijn drieën verder te lopen, maar ze bleven achter, dus ging ik alleen verder. Het tempo was nog steeds goed en mijn voorsprong op het schema van 2:15 was gegroeid naar 4'20. Als dat zo doorgaat en mijn verval niet te groot gaat worden zit een tijd rond 2:11 er in. Echter begon ik na 15km de onderkant van mijn linkervoet te voelen. Een blaar in wording was mijn gedachte. Ai. En dat liep minder fijn. Mijn tempo moest ook omlaag en heel gestaag slonk mijn voorsprong. Na 17km werd ik ingehaald door de 1e handbiker die de 50km reed. Die had er dus 42km op zitten in ongeveer anderhalf uur.



Na 20km kwam het tweetal, op de foto hierboven, nog vlak achter me, dat ik na 13km had ingehaald voorbij, nadat ik vlak daarvoor ook door iemand was gepasseerd. Aanhaken lukte me niet meer.

Ondertussen kwamen de kilometerbordjes langs de weg ongeveer 200 meter nadat Garmin bij mij een kilometer had aangegeven.

Na de 23e kilometer ging de weg nog even venijnig omhoog en dat tegen de wind in. Het werd wel zwaar maar mijn kilometertijden bleven ruim onder de 6 minuten. De voorsprong op het schema van 2:15 was geslonken naar 2'45. En na het 24-km-bordje langs de weg kon een tijd onder de 2:15 niet meer mis gaan.



Alleen wat was die laatste kilometer ineens lang. Volgens mijn Garmin was ie ruim 150 meter langer, want aan de finish klokte ik zelf 25,38km, terwijl het 24km-bordje na 24,23km kwam. En daar had ik geen rekening mee gehouden. Maar goed, ik kwam de finish over terwijl de klok op 2:14:34 stond en ik zelf afklokte op 2:14:31. We liepen zonder chip, dus in de uitslag sta ik met die 2:14:34. Had ik geluk dat ik redelijk vooraan stond. Met deze tijd haalde ik een 11e plaats in een veld van 27 deelnemers. Van de 6 mannelijke handbikers die de 50km deden ben ik ingehaald door 5.

De cijfertjes:

Een hele mooie landelijke route, waarbij we de eerste kilometers de wind heerlijk in de rug hadden. Daarna afwisselend in de rug, opzij en tegen. Bijna de gehele route een verkeersbegeleider op de fiets in de nabijheid gehad. Hij mocht nog een 2e rondje op de fiets.

Foto's gemaakt door [Simon Blaauw](#) en [Gerrit Westerveld](#).

De lijst met [uitslagen](#) waarin ook nog mede-Astreaan Hilda Boorsma voorkomt die een 10 kilometer heeft gelopen in 52'15.