

KikaRun-haasklus 5km en nog een 10km

Nadat ik vorige week gereageerd had op een oproep van Christa van onze loopgroep voor een haas om een PR te lopen, begon het wat te leven.

Christa zocht de haas om een mooi PR te gaan lopen op de 5km. Het stond op 33'04" sinds de Ladies Run van vorige week zondag. Haar werkgever zou 1 euro doneren aan het goede doel voor elke seconde die ze van dat PR af zou snoepen. Na wat contact over en weer bleek het te gaan om elke seconde die ze van haar oude PR af zou snoepen en dat stond op een tijd tegen de 34 minuten. Met de lage 33-er van vorige week is het dan een mooi streven om daar een stukje onder te duiken.

Na nog wat heen en weer gemail hadden we besloten om te vertrekken op 6'25"/km, dat ons dan zou brengen naar een lage 32-er en dus een mooi sponsorbedrag.

Haar vriendin Esther, die een PR had dat een paar seconden sneller lag (net onder de 33) kon dan gelijk mee. Gaan we ge3-en op pad.

Het zou mijn eerste haasklus worden, dus voor mij ook een bijzondere ervaring. Nadat ik gehaasd was door [Ronald](#) in de halve marathon van Leiden, wilde ik ook wel eens iets terug doen en dit was een mooie gelegenheid. Daar ik nog geen supersnelle tijden heb, kan ik niet iemand hazen die pakweg 25 minuten wil gaan lopen op de 5km, omdat ik dan zelf redelijk voluit moet, gezien mijn PR van net onder de 24 minuten. Een tijd van 32 minuten is mooi, want dat is een pakweg 30% boven mijn eigen PR en is onder normale omstandigheden goed vol te houden.

Vanmiddag afgesproken voor de Pitch en Putt bij Kardinge, want er moesten nog startnummers worden opgehaald. Na een laat vaderdagontbijt en nog een taartje bij een verjaardag als een speer naar Kardinge gefietst in mijn looptenuue. Daar aangekomen kwamen Christa en Esther net aanwandelen. Nog eens doorgesproken, startnummers opgehaald, overbodige spullen in de auto gedropt en toen maar naar de start.

Toen we al op het startschot stonden te wachten kwam Inge met Michel (die overigens vandaag 8 werd) en Emilie nog langs om een foto van ons te maken:



Van links naar rechts: Christa, Esther en het haasje.

Om 1 uur mochten we dan op pad. Vanwege de drukte was het de eerste pakweg 300 meter moeilijk om een goed ritme te vinden. Toen dat uiteindelijk lukte liepen we netjes binnen de vooropgestelde pace-range van 6'20/km tot 6'28/km.

De 1e kilometer ging in net iets onder de 6'24, dus dat was mooi. Overigens kwam het kilometerbordje iets later. De 2e geklokte kilometer ging zelfs iets sneller: net onder de 6'23. Dat gaat goed. Na ongeveer 2,5km kregen we de wind in de rug. Ik zag dat Christa het toch moeilijk had.



De 3e kilometer ging dan ook net boven de 6'30. Esther liep nog vrij gemakkelijk en liep iets voor ons en zei toen ook maar tegen haar dat ze 'mocht' gaan en ik zou Christa verder begeleiden. Bij de drinkpost, daar waar de haas het drinken aan hoort te bieden aan de gehaasde, hoefde Christa geen drinken. Zelf wel een bekertje en toen kwamen we vol in de wind. Omdat de kilometerborden net wat later kwamen dan dat mijn Garmin zei dat er een kilometer om was, zou een lage 32-er moeilijk gaan worden. Na de 4e km, weer net boven de 6'30 stelde ik nog wel voor om nog wat aan te zetten, maar helaas ging het niet echt meer. Esther liep een meter of 50 voor ons. Toen ik zei dat we er bijna waren en nog 400 meter moesten, riepen mensen langs de kant dat het nog maar 100 meter was. Huh? Oooo... Nog even aanzetten en dan zit dat PR er zeker in.



En jawel, na 30'33 bereikten we de finish.



Esther was een seconde of 20 voor ons gefinished in een voor haar ook heel mooi PR. De Garmin vond het overigens maar 4,72km, dus ergens heeft de organisatie bij het uitzetten van het parcours een fout gemaakt in de laatste kilometer. Ik dacht ook nog dat we bij de finish nog wel een rondje zouden moeten lopen, maar nee dus.

Het parcours met doorkomsten:

Esther en Christa hadden het beiden zwaar gehad, maar desalniettemin een prachtige prestatie neergezet en ben best trots op ze. In een memo dat ik ontving hebben zij de korte tijd herleid naar een 5k-tijd en die van Esther is daarmee 31'25" geworden en van Christa 31'45".

Nog even naar de auto gewandeld om mijn afgelopen week gewonnen [SPIBelt](#) daaruit te halen en me dan nog even voorbereiden op de 10km. Onderweg kwamen we Agnes, de juf van Emilie tegen die ook de 10km zou gaan lopen.

De dames uitgezwaaid en naar de start gewandeld. Daar stond ik naast het hoofd van de school waar onze kinderen op zitten: Fokko. Had zich op het laatste moment aangemeld. Zijn halve marathon in Roden liep minder goed af nadat hij bij de start een trap tegen de kuit had gekregen. Noodgedwongen heeft hij de wedstrijd toen na 1 rondje moeten staken. Na een ochtendtraining wilde hij het dan toch nu maar proberen.

Met de wind de 1e kilometers in de rug was voor mij de uitdaging nu eens die 3km onder de 13'30 te gaan lopen. De laatste paar 10km-wedstrijden was dit naar 13'50 gegaan. Het 2e doel was onder de 50 minuten te lopen. Een paar collega's hadden aangegeven een bepaald bedrag te doneren bij een eindtijd onder de 50, maar de helft daarvan bij een eindtijd daarboven. Op zich was dit wat minder van belang geworden, vanwege de enorme donatie die het PR van Christa heeft opgeleverd. En ik had ook al van tevoren aangegeven dat dit de hogere prioriteit was, maar zou wel mijn best doen.



Na de start was Fokko er als een speer van door en liep ook helemaal vooraan. In de verte zag ik hem aan de horizon verdwijnen net als een aantal andere lopers die me voorbij gingen. De 1e km ging nog in 4'39, maar de 2e kilometer liep het hard op. Er was vanwege de bomenrij minder goed van de rugwind te profiteren. Achteraf zou het gunstiger zijn geweest als het rondje omgekeerd was geweest. De 2e en 3e kilometer gingen dan nog net onder de 5 minuten en ik probeerde dat vast te houden, maar kilometer 4 en 5 zaten al op 5'11 en toen liep ik op een schema van exact 50 minuten, maar zou ik weer moeten versnellen. Na ongeveer 5km werd ik ingehaald door een paar dames, waarvan 1 vroeg wat mijn tijd was op de 5km. Grappig dat ik zo herkend werd. Ook een paar keer door verkeersregelaars.

Het versnellen lukte zowaar in de 6e kilometer, maar in de 7e en 8e ging het tempo toch weer wat omlaag richting 5'15" zelfs. In de 9e wat omhoog en in de

10e nog een eindsprint toen ik de finish zag.



Met 49'40 op de Garmin dacht ik: nu of nooit en er nog een sprintje uitgeperst en kwam ik over de finish in 49'53, dus onder de 50 minuten.



Ff de Garmin gecheckt en euh... het was net geen 10km, maar 9,88. Een echte 10km zou gegaan zijn in ongeveer 50'30.



De route met doorkomsten:

Fokko nog even gesproken. Bij de start vroeg ik of ie een 42-er ging lopen, maar hij dacht zelf aan 44 of 45. Bleek ie nu toch 42'30 op de klok te hebben gezet. Petje af voor iemand van tegen de 60. Hij was als 3e gefinished. Had

het tegen de wind in ook zwaar gehad.

Vervolgens maar naar huis. Agnes niet meer zien finishen. De volgende dag vernomen dat zij haar PR op de 10km ook een stuk heeft aangescherpt naar iets onder de 1:04 (oude was 1:07).

Terugkijkend op 2 wedstrijden op 1 dag een zeer behoorlijk resultaat en di(c)k tevreden.

En dan kan ik me afvragen of ik de 10k (veel) sneller zou hebben gelopen als ik niet gehaald had. Nu gold de haasklus als een vrij lange warming up. Ik denk het eerlijk gezegd niet dat het veel sneller gegaan zou zijn. Met een omgerekende tijd van 50'30" zit ik nog geen 2 minuten boven mijn PR en de wind speelde toch aardig mee, danwel tegen. Misschien dat het verval in km 7 en 8 wat minder zou zijn geweest, maar het hoeft nog niet eens. En de laatste maanden gaan de 10km's toch tussen de 48'44 en 50'30, dus da's ook redelijk constant, waarbij de 48'44 meer een positieve uitschieter was.

Overigens is het door mij totale opgehaalde sponsorbedrag momenteel (22 juni 2012) € 205,-, Christa staat op € 296,50 en Esther staat op € 207,50, waarbij de dames dus een totaal hebben binnengehaald van € 504.

De foto's met watermerk zijn van [Gino Niemann](#). Wordt een beetje prijzig om ze allemaal te bestellen, ondanks dat het voor een goed doel is, dus vandaar toch het watermerk.