

## Knallend 2013 uit!

Na een sportief jaar had ik op oudjaarsdag nog een wedstrijd op de planning staan: de Oliebollenloop in Gorredijk. 2 vrienden die mee gaan naar Jeruzalem om daar aan de 10 kilometer te gaan deelnemen, terwijl ik mijn 3e marathon loop, wilden hier ook acte de presence geven en eens even zien waar ze stonden in hun voorbereiding. Veel getraind was er nog niet.

In goed overleg besloten toch maar niet voor de haasklus te gaan en nog 1x zien wat er mogelijk was. 3 dagen eerder had ik nog een zeer acceptabele, al zeg ik het zelf, tijd gezet op de halve marathon in [Blijham](#) dus op PR-jacht hoefde ik niet te gaan. De Garmin ingesteld op 4'45/km wat me naar een eindtijd van ongeveer 30'30 moet brengen en dat is dan ruim een halve minuut boven mijn PR dat op 29'53 staat sinds de laatste [4Mijl van Groningen](#). Dit zou overigens de eerste 4mijl-wedstrijd worden die ik zou lopen, die niet als naam "4Mijl van Groningen" heeft. □

Met loopmaatjes Marcel en Wieger naar de start gereden. Voor de start tref ik nog meer bekenden, zoals Martin, Piet en Joost. Laatsgenoemde zou uiteindelijk 3e worden op de 4mijl in een tijd van 24'50 en vertrok met een fles wijn of champagne.

Om 2 uur klinkt het startschot en de meute komt in beweging.

Filmpje van de start:

Ik probeer een ritme te vinden. De 1e kilometer klok ik 4'29 en we hebben de wind pal tegen. Aanklappen bij een groepje lukt niet en de 2e kilometer klok ik 4'53.



Op ongeveer 2km. Foto: Sander Dijkstra

Net na de 2e kilometer moeten we een klein stukje naar links en dan weer terug. Zo'n mooi keerpunt dat niet bevorderlijk is voor de snelheid. De 3e kilometer gaat in 4'52 en nu krijgen we de wind in de rug. Ik zet wat meer aan en haal gestaag wat mensen in.



Na ongeveer 4km. Foto: John Veenstra

De 4e kilometer gaat in 4'45 en zo kom ik toch weer op het tempo dat nodig is voor 30'30. Het voelt best wel lekker en ik besluit er nog een tandje bij te doen en zo gaat de 5e kilometer in 4'39. Ik begin al te rekenen. Zou een sub-30 nog haalbaar zijn? Met een tempoversnelling en een afstand die niet goed gemeten is en evt. te kort is zou het lukken, voor wat dat waard is. De 6e kilometer gaat in 4'36 en het bordje van 500 meter hebben we gepasseerd. Nog 1x aanzetten. Ik haal nog wat lopers in. In de eindsprint op het filmpje hieronder word ik toch weer gepasseerd door een loper die ik even ervoor had ingehaald.

Finishfilmpje:



Finishfoto

Over de finish en ik klok 30'16. Ok, da's helemaal niet slecht. In de [uitslagenlijst](#) blijk ik netto 30'15 te hebben. Slechts 22 seconden boven mijn recente PR en daar kan ik erg tevreden over zijn. 32e geworden in een veld van 165.

Na een bekertje water te hebben gedronken loop ik terug langs het parcours om te kijken of Wieger en Marcel er aan komen, zodat ik die nog even kan begeleiden. Wieger is na zo'n 400 meter de 1e die gespot wordt. Op mijn vraag waar Marcel is, antwoordt ie dat deze achter hem zit. Ok, dan loop ik eerst met Wieger mee tot de laatste bocht en dan weer terug om op zoek te gaan naar Marcel. Dat zoeken naar Marcel was sneller gebeurd want hij zat niet ver achter Wieger. Wieger klokt 39'27 en Marcel zit net boven de 40 minuten met 40'19, waarmee hij volgens mij wel als ik me niet vergis, nagenoeg ongetraind, zijn 4mijl-PR uit de vorige eeuw verbetert.

Na afloop kom ik Martin nog weer tegen die een nette 10 kilometer heeft gelopen.

Even later wordt het tijd om afscheid te nemen en vertrekken wij richting de

Randstad om oud en nieuw te vieren. Het loopjaar 2013 is ten einde. Een totale afstand van 1605 kilometer afgerend. Of dat een afstand is die volgend jaar weer wordt gehaald valt nog te bezien.

Een toch wel redelijk succesvol loopjaar met mooie PR-verbeteringen en mijn [marathondebuut](#) wat toch wel als sportief hoogtepunt beschouwd kan worden. De [doelen](#) voor 2014 zijn weer gemaakt en er is weer voldoende uitdaging. Kijken of de stijgende lijn zich doorzet en natuurlijk een hele mooie en hopelijk onvergetelijke marathon gaan lopen in Jeruzalem op 21 maart aanstaande.

Nog even de Garmin-cijfertjes van de Oliebollenloop: