

Laatste lange duurloop voor Halve van Haren

Ik heb me voorgenomen om, mits het tenmiste fatsoenlijk weer is en de regen niet met bakken uit de lucht komt, de Halve marathon van Haren te lopen. Deze is op 10 maart a.s.

Daarvoor eerst vanochtend eens een lange duurloop gedaan van ruim 16km, eigenlijk de afstand voor de 10 Engelse mijl, waarbij ik dan gelijk een officieus record heb gelopen.

Op 17 december 2011 liep ik een lange duurloop van ruim 16km waarna ik besloot de halve marathonaafstand nog dat jaar een keer te gaan lopen, hetzij in een training, hetzij in een wedstrijd. Uiteindelijk liep ik deze in wedstrijdverband op 31 december in Blijham. Overigens sta ik daar in de uitslagen te boek als zijnde 10km te hebben gelopen in 2 uur en 10 minuten met een gemiddelde van ruim 4,5km/uur. Dat haal je bij wijze van sprekend kruipend. □

Door de trainingen bij de loopgroep, waar ik begin januari lid ben geworden, blijft er minder tijd over om duurloopjes te doen. Ik merk wel dat de trainingen zijn vruchten afwerpen. Kracht is al aardig toegenomen en het uithoudingsvermogen gaat ook zienderogen vooruit. Het enige dat is afgenomen is mijn gewicht. Sinds begin januari is er zo'n 2kg vanaf en heb ik nu een BMI van pakweg 25,5. Met nog 2kg eraf kom ik in de 'normaal gewicht' zone. Vorige week vrijdag aan het eind van de middag na een lange werkdag een duurloopje gedaan van 12km die behoorlijk vlot ging. Als ik dat tempo nog 9km vol zou kunnen houden zou de halve marathontijd onder de 2 uur uit gaan komen. Dat is iets wat ik mij tot doel heb gesteld voor de halve marathon van Leiden, die ik op 20 mei a.s. ga lopen.

Dat geeft in ieder geval moed en lijkt dit doel dus zeker haalbaar.

Na de trainingen van de afgelopen weken, waar ik met tempoversnellingen en rustpauzes stukken van 3km binnen 15 minuten wist te lopen, wilde ik dat afgelopen woensdag eens uit gaan testen in een korte vlotte 4mijl-duurloop. Met tussen 3 en 5km straffe wind schuin van voren slaagde de opzet niet helemaal. Wel wist ik weer te versnellen in de 6e km tot de snelheid van de 1e 3km's. Dan merk je dat de kracht is toegenomen. Ook deze was weer redelijk aan het eind van de middag, en 's middags loop ik niet op mijn best. Loop ook het liefst 's ochtends vroeg en vandaag was daar weer de mogelijkheid toe. Kids om half 9 naar school en gelijk het looptenue aangetrokken en om kwart voor 9 op pad. Met een redelijk straffe westenwind, zou ik de wind op een gegeven moment redelijk vol tegen krijgen. Wilde het me niet te makkelijk maken en besloot ipv de Paddepoelsterweg af te lopen eens richting de Walfridusbrug te gaan. Heb ik gelijk een klimmetje na zo'n 1,5km. Vandaar naar Adorp en vervolgens tussen km 6 en 10 de wind behoorlijk tegen, eerst richting Wierumerschouw en vervolgens door richting Van Starckenborghkanaal (niet langs het Reitdiep). Deze kilometers waren ook het langzaamst. Harts slag bleef constant rond de 142/144. De 11e km wind weer in de rug, maar echt veel extra snelheid krijgen lukte toch niet. Na het Van Starckenborghkanaal

overgestoken te hebben (gelukkig geen open bruggen dit keer) niet naar Dorkwerd, maar langs het Reitdiep met een paar klimmetjes. De wind stond hier schuin van achteren terwijl ik dacht deze van opzij te hebben, dus dat was een meevaller. Snelheid ging weer iets omhoog. Na nog een stukje Van Starckenborghkanaal via de Paddepoelsterweg terug naar Selwerd en even doorgelopen tot ik 16,1km op de klok had om vervolgens uit te wandelen. Had ik dit tempo nog een km of 5 langer vol kunnen houden? Misschien wel, misschien ook wel niet. Ging redelijk versnellen in de 15e en 16e km. Als ik het wel had vol kunnen houden zou ik een halve marathon-duurloop lopen in iets meer dan 2 uur. Zal ik dan toch al tijdens de halve van Haren of de Astrearun die 2 uur-barrière kunnen doorbreken?

Het verbaast me wel dat ik nu constant een seconde of 15 per kilometer sneller kan lopen op een lange duurloop dan amper 2 maanden geleden. Vandaag liep ik de snelste 13, 14, 15 en 16km-doorkomsttijden ooit. Het 12km-record heb ik vorige week gehaald, als ik geen rekening houd met mijn loopactiviteiten rond de eeuwwisseling toen ik 12km in 1 uur en 1 minuut kon lopen. Vorige week was ook de snelste sinds november 2000, en was het 1 uur en 7 minuten en een vrachtje seconden.

Even een tabelletje ter vergelijking van de doorkomsttijden van de halve marathon op 31 december jl en mijn duurloop van vanochtend.

	Halve marathon Blijham 31-12-2011		Duurloop 24-2-2012	
1	5:32	5:32	5:30	5:30
2	5:57	11:29	5:38	11:08
3	5:58	17:28	5:37	16:46
4	5:57	23:26	5:43	22:30
5	6:01	29:27	5:40	28:10
6	6:04	35:32	5:47	33:58
7	6:03	41:36	5:49	39:47
8	5:57	47:33	5:40	45:28
9	5:56	53:29	5:44	51:13
10	6:01	59:31	5:47	57:00
11	5:56	1:05:28	5:46	1:02:46
12	6:01	1:11:29	5:41	1:08:28
13	5:54	1:17:24	5:43	1:14:11
14	6:00	1:23:24	5:44	1:19:56
15	5:53	1:29:17	5:37	1:25:33
16	6:05	1:35:23	5:41	1:31:15
17	6:19	1:41:42		
18	6:29	1:48:11		
19	6:40	1:54:52		
20	6:58	2:01:51		
21	6:42	2:08:34		

En nog even de route: