

# Mijn eerste halve marathon

Na mij eind oktober te hebben voorgenomen in 2012 een halve marathon te gaan lopen en het dermate lekker ging dat ik 2 weken geleden besloot nog een poging te doen om in 2011 die afstand te volbrengen, op oudjaarsdag de daad bij het woord gevoegd.

Vooraf getwijfeld of ik wel zou gaan, vanwege de te verwachten regen, maar het leek toch droger te gaan worden dan vrijdag te verwachten was. Om kwart over 10 ingestapt bij een paar Astreagroepleden om af te reizen naar Blijham. Daar ingeschreven voor de wedstrijd M40 op de halve marathon en kreeg daar een heel mooi startnummer mee: 300.

Tegen 12 uur naar het startvak op zoek naar de hazen. Wilde met de 10km/uur-hazen mee lopen. Zo vlak voor het startschot had ik ze gevonden. Klein minpuntje van de organisatie: de hazen hadden wat beter herkenbaar kunnen zijn, middels een bordje of ballon. Het enige herkenningspunt waren de hesjes met snelheid en eindtijd. Met Norbert en Ikkelien op pad. De 1e km ging in iets meer dan 5,5 minuut en dat was te snel voor de 10km/uur dus gas teruggenomen. Helaas hadden de hazen ook geen 'apparatuur' met snelheidsregistratie dus onderweg keek ik veelvuldig op de Garmin en gaf de pace-tijd door. Dat bleef mooi rond de 6 minuten. Soms een km wat sneller, dan weer iets langzamer maar behoorlijk vlak. We liepen met een groepje van 6,7 incl. hazen. Later sloot nog iemand aan. Tussen de 14 en 16km merkte ik dat het meer moeite kostte om steeds aan te klampen en liet wat gaatjes vallen. 1 van de hazen was een beetje achterop geraakt om een dame te helpen die het wat moeilijker had gekregen. Na 16km gingen 2 van het groepje die over hadden hun eigen weg en bleef Ikkelien mij hazen. Het ging moeizamer en moeizamer. Richting 6,5 minuut per kilometer. Na 18km ging de haas weer verder om iemand voor mij verder te begeleiden en zei nog dat ik door Norbert wel weer zou worden bijgehaald, die een metertje of 100 achter me liep. Km 19 ging in bijna 7 minuten. Tijd van 2:10 moet nog haalbaar zijn, want dat was wel het minimale streven.

Rond de 20km werd ik bijgehaald door Norbert en de dame die bij hem liep ging gestaag door (hersteld). Ik probeerde aan te klampen maar ging niet meer. Norbert bleef bij mij tot de finish. Ongeveer een halve kilometer voor het eind zie ik een auto de hoek om gaan: jawel, mijn vrouw en kids waren nog net op tijd om mij voorbij te zien rennen.

Had mijn startnummer op mijn shirt en deed mijn jasje voor de finish even open. Speaker noemde daar komt startnummer 3000-zoveel. Jasje wat verder open: "0 het is 300." Na 2:10:04 op de klok. De Garmin gaf 2:09:42 aan en dat is dan ook de netto-tijd. In de uitslag sta ik overigens vermeld als recreant op de 10km met de tijd van 2:10. Organisatie al ingelicht. Kijken of het aangepast wordt. In de wedstrijd zou ik in ieder geval de langzaamste zijn geweest in mijn categorie, maar maakt me niet uit. Deze is binnen en nu gaan we voor een fikse verbetering op 31 maart a.s. De 1e HM zit er op met dank aan hazen Ikkelien en Norbert.

Nog even mijn GPS-track: