

## Mooi en niet te makkelijk parcours in Appingedam

Na 5 weekenden met 5 PRs op 5 verschillende afstanden stond er vandaag weer een 10 kilometer op het programma, dus 6 weekenden met 6 PRs op 6 verschillende afstanden zou ik niet gaan halen. Nou hoefde dat ook niet. Doel voor vandaag was een lekkere 10 kilometer lopen, geen PR-doel, maar als het wel gebeurt dan is het mooi meegenomen. De 5 voorgaande weekenden verkeerde ik in een goede vorm.

's Middags naar Appingedam afgereisd met een groepje Astreanen, om weer punten voor de clubcompetitie te scoren. De Ekensteinloop georganiseerd door het BuurContact Loopcircuit stond op het programma.

In Appingedam aangekomen blijkt dat het parcours ongeveer voor de helft onverhard is, met wat gladde paadjes in het bos. Dat nodigt niet uit tot een snelle tijd. Dan maar lekker lopen en toch op zijn minst onder de 50 minuten eindigen. Dit jaar zijn alle 10 kilometers onder de 50 minuten geëindigd, zelfs binnen de 49 minuten.



Voor de start. Foto: Martin de Jonge



Voor de start. Foto: Martin de Jonge

Garmin ingesteld op 4'50/km zodat je na 10 kilometer uit zou komen op 48'20. Om 2 uur klinkt het startschot en we beginnen op een stuk asfalt. Ik denk hier maar even wat tijd te gaan winnen op het schema. Dan kan ik in het bos wel weer wat verliezen. Er schijnt ook nog een heuvel te zijn. Loopgroepgenoot Karin loopt, net als in Thesinge, weer in mijn kielzog. De 1e kilometer klokken we 4'23. Dat is lekker rap. Nu gaat het het bos in. Pad is goed begaanbaar en afwisselend wat stijgen en dalen. Na ruim 2 kilometer (de 2e kilometer klokken we 4'40) komt er een heuvel. Vrij lange aanloop met hele korte afdaling.



De eerste heuvel af. Foto: Gerhard Lugard

Ik kijk achterom en zie dat Karin wat achterop raakt. Er volgt een 2e steile korte heuvel en inderdaad een wat glad paadje. De 3e kilometer gaat in 4'55 en na 3,5 kilometer gaan we het bos weer uit. Na zo'n kleine 4 kilometer komt Karin voorbij en ik kan niet meer aan klampen. Ik zie haar gestaag weg lopen. Na bijna 5 kilometer zit de 1e ronde er op. Na 23:40 kom ik de start/finishlijn over. Da's nog niet eens zo gek. Nu we weer op asfalt lopen maar wat meer gas geven want straks gaan we het bos weer in. Ik word een paar keer ingehaald, haal lopers weer bij of blijven wat bij elkaar. Karin zie ik steeds een meter of 60 voor me. De 2e keer de lange heuvel op kost wat moeite. Eraf wat minder. □



Heuvel af. Foto: Martin de Jonge

Het laatste heuveltje loop ik bijna wandelend omhoog. De 8e kilometer klok ik een kilometertijd boven de 5 minuten, wat overigens ook de 9e gebeurt. Het bos weer uit en dan maar het gas er op en na 9,95 kilometer op de Garmin kom ik over de streep in 48'12. En dat is dan toch mijn 2e 10 kilometertijd ooit die als zodanig telt. Ondanks of dankzij kortere afstand, maar het kan net zo goed wel meer dan 10 kilometer zijn, gps in het bos is niet altijd nauwkeurig. Ik vind het prima zo. Op dit parcours maar 25 seconden finishen boven mijn PR.

De cijfertjes:

Karin loopt een prachtig nieuw PR (en dat op dit parcours) in 47'49 en wordt 1e in haar leeftijdscategorie 50+. En ze mocht nog een cadeaubon mee naar huis nemen.

Na afloop was er de huldiging van deze loop en tevens voor het overallklassement van het BuurContact Loopcircuit. Met podiumplaatsen voor Astreanen Annalies, Sietze Jan en Remco (wiens prijs vanwege afwezigheid in ontvangst werd genomen door Douwe, wat gemakkelijke taferelen opleverde, want Remco was 3e in de categorie 'jonge garde' en Douwe is 65+).