

## Oranjerun Oldehove: Nieuw 10 Mijl-PR, maar doel niet behaald

Een wedstrijd over 10 Engelse mijlen loop ik niet zo vaak, sterker nog: in het verleden 1 keer een [10 mijl-wedstrijd](#) gelopen. Dit was dan ook tot op heden mijn officiële PR. Toen pas net een paar maanden lid van de loopgroep. Inmiddels veel sneller geworden en al eens een 10 mijl-tussentijd van onder de 1:20 geklokt tijdens de [Bovenboerloop](#) in december toen ik een tijd klokke van 1:19:30 na 10 mijl.

Na 's ochtends naar de Vrijmarkt te zijn geweest en waar Inge, de kids en de burens nog even bleven, op Inge's fiets naar huis. De spullen ingepakt en per scooter op weg naar Oldehove.

De ambities waren op basis van de behaalde resultaten in het verleden vrij hoog. Ik wilde onder de 1:20 duiken. Om dat te bewerkstelligen moeten alle kilometers eigenlijk net iets sneller dan 5 minuten. De Garmin ingesteld op 4'55/km. Als ik dit vol kan houden dan zit ik op 1:19-laag.

In en bij de sporthal kom ik nog mede-Astreanen Abdellah en Stoffer tegen. Abdellah gaat het rustig aan doen en ook Stoffer, die in training is voor een marathon, wil rustig starten en net als vorige week bij zijn 10mijls-wedstrijd, tegen het eind gaan versnellen. Zij zullen niet bij me blijven en ik ga mooi mijn eigen gang.

Iets na 2 uur worden we weggeschoten. Het is niet al te koud, graadje of 18, en er staat, in tegenstelling tot 2 jaar geleden, niet al te veel wind. Dat is wel prettig, zeker bij de stukken tegen. Met de rugwind zal het naderhand tegen gaan vallen, want dan wordt het wat benauwder en minder prettig.

Ik probeer in het ritme te komen. Babbel wat met een dame die langsrijt komt. Vorige week liep ze 1:18 in Siddeburen. Ik vertel dat dat mijn doel voor dit jaar is, maar voor vandaag onder de 1:20. We gaan wat te snel voor dat schema. Zeker als de 1e kilometer in 4'45 gaat. Ik probeer wat af te remmen, maar we blijven gezamenlijk lopen. Een 3e persoon sluit aan. Zien hoe lang het goed gaat.

26.04.2014 14.08



Na ongeveer anderhalve kilometer. Foto: Pieter

26.04.2014 14.08



Met de koningspelenbuff. Foto: Pieter

De 2e kilometer gaat in 4'47 en het loopt best wel lekker. Richting Saaksum en dan door Saaksum heen, vervolgens richting Ezinge. Na 2,5 kilometer geef ik toch aan dat ik ze laat gaan. We wensen elkaar succes en ik zal ze tot een kilometer of 12 nog een eindje voor me zien lopen.

De dame en heer gingen inderdaad nu wat sneller, want mijn 3e kilometer gaat ook weer in 4'45.

De 4e gaat in 4'56 en de 2e verzorgingspost is er al. Aan de andere kant van de weg gaat dat straks de 3e worden. Ik heb wel behoefte aan wat water. We maken een lus door Ezinge en als ik aan het eind van het lusje ben zie ik Stoffer de lus in gaan. Die ligt hier een paar minuten achter me. Na het lusje gaan we Ezinge uit en vervolgens linksaf de vlakke op. Ik word een aantal keren ingehaald en haal zelf zo nu en dan een loper in. Na 8 kilometer klok ik 39'16. Als dit zo doorgaat is een tijd van onder de 1:20 nog haalbaar. Maar de kilometertijden zelf gaan al naar net iets boven de 5 minuten. De 9e echter nog een opleving, want deze gaat in 4'50. Maar ik voel dat het zwaarder wordt. 10e en 11e kilometer rond de 5'08 en ik blijf toch naderhand mijn 2e 11kilometertijd geklokt te hebben, dus zo slecht gaat het niet. En eindelijk komt er weer een verzorgingspost. In het begin een paar vlot achter elkaar en nu al kilometers lang niks. Met nog 5 kilometer te gaan, weet ik dat ik 1:20 uit mijn hoofd kan zetten. Mijn tempo gaat steeds verder omlaag en het wordt harken. De 13e kilometer gaat in 5'25 en ik kom door in 1:05. Ik heb het gevoel dat de kilometertijd in de 14e kilometer naar de 6 minuten gaat.

Met 3x6 minuten loop ik nog altijd een dik PR van ergens in de 1:23, maar dat was niet de opzet voor vandaag. Toch blijf ik de 14e kilometer weer rond de 5'25 te klokken en dat geldt ook voor de 15e kilometer.



© Henk Cruiming

In de laatste kilometers. Foto. Henk Cruiming



In de laatste kilometers. Foto:  
Henk Cruiming

Ik probeer nog wat aan te zetten en de 16e gaat weer iets sneller. Dan maar een tijd van 1:22. Ik zie de finishlijn en de finishklok geeft nog 1:21-hoog aan. Dat is mooi. Uiteindelijk gefinisht in 1:21:54. Niet mijn beste race, wel een dik officieel PR, maar mijn doel niet behaald. Ik wijt het aan diverse factoren: slechte nachtrust, de warmte, het was wat benauwd, en was afgelopen week al niet helemaal fit. In dat opzicht valt het allemaal best wel weer mee.

26.04.2014 15.24



Finish. Foto: Pieter

Stoffer komt anderhalve minuut later binnen. Hij had gezien dat ik het moeilijk had. Ik meende hem ook al een keer in de verte te zien toen achterom keek, en wilde toch eigenlijk wel voor hem binnen komen. □  
Abdellah volgt een paar minuten later.

De cijfertjes:

En in de [uitslag](#) ben ik 23e in mijn leeftijdscategorie in een veld van 27. Bij de 10 kilometer zou ik goed zijn geweest voor een top10-notering. Maar een nieuwe 10km-wedstrijd wacht me 10 mei aanstaande in Stedum. Het kan ook zijn dat ik dan voor een 5 kilometer ga. Afhankelijk van de weersomstandigheden en de vorm.