

Oranjerun, zwaar maar toch mooi officieel PR

Omdat ik vanwege mijn lichte kuitblessure de Natuurloop in Siddeburen aan mij voorbij liet gaan, heb ik omdat de kuit genezen was de Oranjerun op de lijst zetten. Een echte tijd op de 10 Engelse mijl had ik nog niet staan. Mijn officieuze PR zit rond de 1:27:30, de geschatte/berekende doorkomst van de Astrearun een maand geleden na 16,1km.

Voor en bij de start trof ik nog een paar Astreanen en andere bekende lopers.

Om 2 uur gingen we van start bij een temperatuur van een graad of 18. Was even wennen een race met dergelijk hoge temperaturen. De vorige keer was de OHB-Loop begin oktober toen het tegen de 25 graden was en dat was veel te warm, voor mij dan.

Begon gelijk met tegenwind maar zag de Garmin zeggen dat we 4'45" per km liepen, terwijl ik voor mijn gevoel redelijk rustig liep. Voor de 1:25 heb ik constant 5'17" nodig en wilde vertrekken op 5'10".





1e km ging in 4'56" en daarna liep het op.

Na 4km besloot ik het plan om onder de 1:25 te gaan lopen vaarwel te zeggen en me dan maar te richten op een nieuw PR en in ieder geval onder de 1:27:30 finishen. Ik werd hier en daar ingehaald en op een stuk met de wind in de rug (dan is het ineens erg warm) kon ik aanhaken bij een groepje. Deze liep een mooi tempo van rond de 5'23" en dat was ruim voldoende voor de 1:27:30, want daarvoor volstaat ongeveer 5'25", dus langzaam boekte ik daar nog wel voorsprong op.



Na 9km besloten de 2 mannen vooraan de berm in te gaan en te gaan wandelen. Het groepje van 5 werd nu een groepje van 3 en het tempo ging wat omhoog. Voor mij iets teveel van het goede en besloot mijn eigen tempo te gaan lopen. Vanaf het 11km-punt kregen we de wind vol van voren. En dat tot een kleine kilometer voor de finish. In de tussentijd liep ik 1 van de 2 van het groepje weer voorbij en de andere zag ik op een meter of 30 voor me lopen. Afstand

werd wel iets kleiner, ondanks de tegenwind, maar inhalen was een te grote opgave. Na 11km had ik gezien dat 1:27:30 nog mogelijk was als ik 5'45" per kilometer zou lopen, maar wist het verval te beperken tot 5'38". In de 16e kilometer wist ik nog te versnellen naar 5'27" en kwam zo in 1:26:36 over de finish.

Mijn Garmin vond het 16,04km. Bij de kilometerbordjes was de Garmin steeds net iets eerder dan het bordje langs de weg. Ik vraag me dan ook wel af of de afstand helemaal 10 mijl was. Ook Sportstracks vond het 'maar' 16,01km, terwijl deze normaal een langere afstand geeft dan gemeten. Desalniettemin beschouw ik dit toch als een PR. En en-passant ook een PR op de 15km (1:20:57) gezet, door de tijd te nemen bij het 15km-punt. Zo komt mijn doel van 1:20 op de 15km in de buurt. Het doel van 1:25 op 10 mijl blijft staan. Dit resultaat geeft overigens wel moed voor de halve marathon van Leiden waar ik onder de 1:55 wil duiken. Dit zou haalbaar moeten zijn.

Het waren gisteren redelijk zware omstandigheden en de marathon van Leiden begint 's ochtends om half 11, en met een beetje geluk geen warme zomerdag. Iets minder wind dan gisteren mag ook wel.

Een volledige lijst van [uitslagen](#).
Een eervolle 37e plaats bij de M40.

De volgende Astreanen waren ook aanwezig: Jan van Dijk, Stoffer Havinga, Erik Tjong Kim Sang (met het mooie startnummer 666), Hans van der Woude en Boele Ytsma en dan hoop ik niemand vergeten te zijn.

Een kaartje met de route:

Foto's zijn gemaakt door [Martin Borgman](#) en [Simon Blaauw](#) .