

Rennen met ondersteuning

Al een tijdje niet geblogd, maar wel gerend. Vorige week zondag met storm. Woei toen bijna van het fietspad. Had me vooraf voorgenomen een nieuwe recordafstand te lopen, maar vanwege de storm hier maar van af gezien. Op weg naar Wierumerschouw na 4km rechtsaf geslagen richting de N361 om van daaruit terug te rennen naar Groningen en daar nog een stukje Noorderplantsoen mee te pakken. Uiteindelijk 12km.

Afgelopen zaterdag toen de buien overgetrokken waren en de buienradar zei dat het tot 14:30 uur droog zou blijven (het was kwart voor 1) besloten om op pad te gaan. Mijn vrouw wilde wel op de fiets mee met onze 2 kinderen van 7 en 5. Zij zouden wel gaan zien hoever ze mee zouden gaan om vervolgens een andere kant op te gaan richting huis. Omdat ik toch zo lang mogelijk met ze wilde lopen weer na 4km afgeslagen richting de N361. En we kregen een plensbui over ons heen dus de rest ook redelijk doorweekt, maar ze wilden toch dapper mee. Ook toen we bij de noordelijke ringweg aankwamen en voor hun de kortste weg rechtsaf was, terwijl ik linksaf wilde, fietsten ze rustig mee tot het volgende stoplicht. Michel fietste en ik rende nog door groen. Inge en Emilie moesten wachten. Michel besloot op ze te wachten. Ik stop liever niet omdat ik dan helemaal uit ritme ben, dus nog gezegd dat ik rechtsaf door het tunneltje zou gaan maar verder kon ik dat toen nog niet aangeven, dus raakte ze toch kwijt. Naderhand hebben ze nog wel een stukje de route gevolgd maar zagen me niet meer en zijn toen maar naar huis gereden. Wel knap van met name de kids die zo'n 10km gefietst hebben. Voor zover ik weet hadden ze dat nog niet eerder gedaan. In de 9km dat ik met ze mee liep was het ook een redelijke stimulans. Zeker als 1 van de kids voor me fietste en net iets verder voorop raakte. Ga je automatisch toch wat sneller. Gingen mijn eerste kilometers langzamer dan ik normaal loop, wat ook aan mijn hartslag was te merken, want het horloge piepte om de haverklap als ik in zone 2 of zone 3 kwam (rond de 145), de laatste waren sneller en zelfs versnellingen in de 9e (deels van het spoorviaduct over het Van Starckenborghkanaal af) en 12e km (net Noorderplantsoen gehad en toch nog wat over om te versnellen). En uiteindelijk de snelste 12km-tijd in jaren. Achteraf baalde ik dat ik toch niet nog een paar km had doorgelopen om ook mijn 15km-tijd scherper te zetten, want dat had er zeker in gezeten, evenals een nieuwe recordafstand. Ik weet nu wel dat de halve marathon voor mij te doen moet zijn. Of de tijd onder de 2 uur gaat komen weet ik nu nog niet, maar met de run van afgelopen zaterdag zou ik op een schema van 2.05 zitten.

Ik heb nog even de tijd voor het 31 maart 2012 is en ik een officiële halve marathon wil gaan rennen. Voor die tijd zeker nog een keer in trainingsvorm.

Route en tussentijden: <http://t.co/dVIswXcj>