

## Stemer Omloop met uiteindelijk een nipt 10km-PR

Nadat ik 364 dagen geleden tijdens de 2012-editie van de [Stemer Omloop](#) voor het eerst de magische grens van 50 minuten op de 10km doorbrak en mijn huidige PR daar zette op 48'44", liep ik gedurende de 10km-wedstrijden sindsdien elke keer onder de 50 minuten, met uitzondering van mijn haasklus tijdens de [10 van Drachte](#), stond er ook voor het eerst sinds oktober een 10km op het programma. Omdat ik me de afgelopen maanden met het oog op mijn 1e marathon alleen gericht heb op duurlopen heb ik weinig aan snelheid gedaan. Pas de laatste paar weken ben ik dit weer aan het oppakken. Hoe zou het dit keer gaan?

Met 3 auto's vertrok een groep Astreanen vanaf zwembad de Parrel naar Stedum. Een lange wachtrij voor de inschrijving zorgde ervoor dat de start van de 10km 10 minuten werd uitgesteld. Na wat inlopen het startvak in. Vooraf was ik Atos-collega Arend met zijn zoon Wouter tegengekomen. Wouter zou zijn 1e 10km-wedstrijd lopen en wilde gaan voor een tijd van ongeveer 55 minuten. Ik stelde hem nog voor om Astreaan Peter te gaan volgende die Judith zou hazen naar een tijd van 55 minuten.

Om 17:10 gingen we los. Ik had de Virtual Partner op de Garmin ingesteld op 4'50/km zodat dat zou leiden tot een tijd van 48'20 als ik dat 10km vol kan houden en daarmee een mooi PR bij kan schrijven.



Wouter kwam me vlot na de start al voorbij snellen en verdween in de verte,

terwijl ik begon op 4'30/km. Een 5tal meter voor mij liep Wilma, die Charlotte naar een 5km-PR zou hazen, waarna ze het 2e rondje in haar eentje verder zou lopen. Na 2,5km haalde ik ze bij en heb Charlotte ook nog even uit de wind, die toen pal tegen was, gehouden. Na 3km verliet ik ze en ging verder. Ondertussen haalde ik Wouter ook weer bij, die zijn snelle start al aan het bekopen was. We bleven een beetje gelijk oplopen totdat hij ineens midden op het smalle paadje, ongeveer 1 seconde nadat Martin volgende foto had genomen. Slalomend eromheen. Beschouwen het maar als onervarenheid en na de excuses in ontvangst te hebben genomen weer rustig verder.



Een paar honderd meter voor de finish van het eerste rondje kwamen Wilma en Charlotte langs. Mijn tempo was nog behoorlijk en inmiddels had ik volgens de Virtual Partner 30 seconden voorsprong op het schema van 48'20, dus een tijd van onder de 48 minuten is binnen bereik. Na 5km kwam ik door in 23'37" wat tegelijkertijd een nieuw officieus PR is op de 5km (oude was 23'40"). De 6e kilometer ging ook nog mooi in het goede tempo.

Even later ook een nieuw officieus PR gelopen op de 4mijl van 30'37". In oktober moet dit toch richting de 30'30 kunnen (of misschien toch een sub-30).



De 7e ging wat langzamer en toen ik weer de wind pal tegen kreeg ging het tempo omlaag en wederom zou het me niet lukken een 10 kilometer af te leggen met alle kilometers onder de 5 minuten. Met 5'11 was de 8e kilometer de langzaamste en de voorsprong op mijn schema slonk allengs. Met de opgebouwde voorsprong moest een nieuw PR nog steeds binnen de mogelijkheden liggen. De 9e kilometer verliep weer iets sneller, maar nog steeds boven de 5 minuten. De marge slinkt allengs en toen ik na 9km zag dat ik rond 43'40 zat ging het er nog om spannen of het oude PR verbroken zou worden of niet.

Een halve kilometer voor de finish wordt ik ingehaald door Astreaan Martijn die een enorme sprint heeft ingezet. In de laatste halve kilometer weet ie me

uiteindelijk nog op 20 seconden te zetten.



Een paar honderd meter voor de finish kreeg ik nog een tip van Gerhard en zette nog een keer aan. Inmiddels zei de Garmin dat ik al ruim 48 minuten onderweg was. Toen ik bij de finish kwam zei de speaker dat ik net onder de 49 minuten (bruto) binnen kwam. De finish over en mijn nettotijd checken. Ik had 48'41 geklokt en dat was een nieuw PR met 3 seconden. In de officiële uitslag zie ik later dat er 48'42 staat en dat wordt dan ook mijn nieuwe officiële 10km-PR. Veel verloren in kilometer 8 en 9, maar het net gered. De 10e kilometer ging ook weer een heel stuk sneller dan de 2 voorgaande.

Nog even de getalletjes:

Ook de overige Astreanen zetten weer mooie tijden neer. Zo verbeterde Warner zijn 10km-PR met ruim een halve minuut. Charlotte snoepte een dikke minuut van haar PR af op de 5 kilometer.

De volledige lijst met [uitslagen](#).

Foto's zijn gemaakt door [Martin de Jonge](#) en Henk de Vries.