

## Terugblik op de afgelopen (zomer)maanden

Een tijd geen verslag meer geschreven van de gelopen wedstrijden. Vanwege drukte schoot dit er wat bij in. En de resultaten waren ook niet dermate dat ik gelijk de neiging had een verslag te schrijven.

Maar de afgelopen 3 maanden werd er nog wel gelopen. Na de [marathon van Sneek](#) was het gedaan met de lange afstand. In de zomer ben ik normaliter toch al niet zo van de lange afstand, zeker als het warm is, maar sinds Sneek heb ik tot dusverre in een training niet meer verder gelopen dan 13 kilometer.

Mijn 1e wedstrijd, na Sneek, was al een week na de marathon. In de wijk Reitdiep wordt de Reitdieprun georganiseerd. Een hele kleinschalige run en ik heb me de ochtend ingeschreven voor de 10 kilometer. Gewoon lekker lopen. Het zijn 5 rondjes van (bijna) 2 kilometer. En er wordt geen uitslag gementen met chip. De 1e kilometers gingen voorspoedig, maar in de 3e ronde kreeg ik het zwaar en besloot na deze ronde maar te gaan stoppen. Temeer ook om op tijd thuis te zijn voor het kinderfeestje van Emilie. En had niet zoveel zin in nog 2 rondjes. □

Over de bijna 6 kilometer deed ik iets meer dan 28 minuten.

De volgende wedstrijd vond plaats in Duitsland. We hadden een camping geboekt in Dransfeld, een stadje, ja, het heeft stadsrechten, zo'n 15 kilometer westelijk van Göttingen. Nadat ik de camping had geboekt ging ik eens kijken of er niet toevallig een wedstrijdje in de buurt zou zijn, en dat bleek inderdaad het geval. 4 dagen nadat wij op de camping waren aangekomen was er de Altstadtlauf Göttingen. Diverse afstanden, waarbij er spreekwoordelijke rondjes om de spreekwoordelijke kerk werden gelopen. Ik koos voor de langste afstand, ongeveer 10,4 kilometer, bestaande uit 6 rondjes en nog een klein stukje. De start zou tegen half 9 's avonds zijn.

Dus op 30 juli in de middag richting Göttingen, klein hapje eten en wachten op het terras, onder het genot van een paar cappuccino's, alvorens ik zou kunnen starten.



Voor de start

Iets na half 9 is het zover en gaan we van start. Het parcours is redelijk vlak, wel elk rondje een lichte stijging en daling, beetje vergelijkbaar met de Herestraat in Groningen zeg maar. Doel was aanvankelijk een tijd van rond de 50 minuten, maar vooraf toch maar bijgesteld naar een tijd tussen de 50 en 55 minuten. De 1e rondes kom ik keurig door laag in de 8 minuten. De 3e ronde krijg ik het toch wat zwaarder.

Het filmpje is gemaakt bij de doorkomst van de 3e ronde.

De 4e ronde gaat het weer iets beter, maar de 5e ronde wordt het toch weer lastiger. Gelukkig herstel ik nog wat en finish ik netto na 53'26 minuten, waarbij de Garmin vond dat het 10,78km was.



Lekker biertje op hetzelfde terras

De cijfertjes:

Verder leuk getraind nabij de camping. Het was behoorlijk heuvelachtig en door de bossen. Vond een leuk stukje voor intervaltraining op een recht stukje asfalt en licht glooiend. Hier is het me gelukt voor de allereerste keer een kilometer onder de 4 minuten (3'54) te lopen. Natuurlijk wel dalend.

Na de zomervakantie in training voor het 2e deel van het wedstrijdseizoen. Op het korte(re) werk moeten er mooie tijden neergezet worden. De eerste kans en poging daartoe is 25 augustus tijdens de MiniMarathon in Ten Boer. Een wedstrijd waarbij ik de voorgaande 2 jaren ook al deelnam aan de 10

kilometer, maar steeds niet lekker liep, alhoewel ik vorig jaar wel over het eerst een 10 kilometer aflegde waarbij geen enkele kilometer boven de 5 minuten ging.



Net na de start. Foto: Wim Zijlema

Ik heb er altijd wat moeite met het erg lange rechte stuk, waarbij we vaak wel de wind (schuin) in de rug hebben. Zo ook dit jaar. Maar iets minder wind en toch vrij warm. Na een kilometer of 6 nog even kokhalzend gelopen.



Na ruim 8 kilometer. Foto: Wim Zijlema

Tegen het eind kon ik nog wel wat versnellen, maar meer dan 49'01 zat er niet in.

6 september stond het 6e lustrum van Loopgroep Astrea op het programma ter gelegenheid van het 30-jarig bestaan. De dag erna zou ik in Meppel de 4 Mijl lopen. En dat deed ik ook. Per trein er heen en weer terug, omdat het ook een weerzien met oude bekenden en familie zou worden en de kans groot was dat ik nog wel een paar biertjes zou drinken. Dat was tijdens het lustrumfeest ook gebeurd, dus geheel helder zat ik niet in de trein. □

Gezien het iets langere parcours, op looptijden.nl was de 4mijl al 6,497 meter, waarbij er rechte lijntjes getrokken waren, terwijl de weg toch wat bochten kende, waardoor deze afstand nog wel eens wat groter zou zijn, had ik het doel van evt een PR-poging te doen, al bijgesteld naar een tijd van onder de 31 minuten.

Ik kreeg startnummer 9 toebedeeld en mocht daardoor in het voorste (wedstrijd)vak staan. En het was weer behoorlijk warm, zeker als de zon tussen de wolken door tevoorschijn kwam. Om half 3 van start en een redelijk tempo. De 1e kilometer ging met 4'25 duidelijk te snel. De 2e ging aanzienlijk langzamer, terwijl de 3e weer wat sneller ging. Nu zien te consolideren, maar moest moeite doen om de daaropvolgende kilometers onder de 5 minuten te houden. Het lukte en ik finshte in 31'01. Gezien de omstandigheden niet eens zo gek.

Na afloop nog met oud-schoolgenoot die ik zeker 30 jaar niet meer had gezien, samen met zijn vrouw, even op het terras gezeten wat bijpraten. Daarna met nicht en kroost en aanhang mee om bij hun in de tuin nog na te borrelen en een hapje te eten. Al met al erg gezellige dag.

En een kleine week later is het tijd voor de Run Winschoten. Astrea staat met 2 teams aan de start. Vorige jaren aangegeven dat ik vroeg wilde starten en toen startte ik als eerste. Dit jaar geen voorkeur opgegeven en ik laat me verrassen. Ik word ingedeeld om te starten rond kwart voor 2, op nagenoeg het heetst van de dag, en deze dag is het heet. Als de zon even achter de wolken verdwijnt valt het nog wel mee, maar tijdens mijn 10 kilometer gebeurt dat niet vaak. Vooraf nog even bekende lopers als Hans, Rinus, Linda, Esther en Mo langs zien komen en aangemoedigd. Dat de omstandigheden niet gemakkelijk zijn blijkt wel uit het feit dat van de 100 kilometerlopers bijna de helft de finish niet zal halen. In het eerdergenoemde rijtje liep Hans de 50km en zou na 4 rondjes stoppen. De rest liep de 100 kilometer en alleen Mo zou de finish halen na bijna 12 uur.

Zelf dus rond kwart voor 2 van start en de 1e kilometer verliep voorspoedig. Ik had de Garmin ingesteld op 4'50/km zodat er een eindtijd van ongeveer 48'30, rekening houdend met vaak iets langer parcours, uit de bus kan rollen en dat zou gezien de omstandigheden prima zijn.

De 2e kilometer ging ook nog vrij vlot, maar de 3e ging al in bijna 5 minuten. Dat is vroeg.



Tussen kilometer 3 en 4. Foto: Simon Blaauw

Nu maar consolideren. De 5e en 6e kilometer gingen in meer dan 5 minuten en voor mijn gevoel ging de 7e net zo langzaam, zo niet langzamer, maar bleek

achteraf weer een stuk sneller te zijn. Deze ongemerkte versnelling kon ik tot het eind toe volhouden om te finishen in 49'58 en de volgende loper aan te tikken voor vertrek. Garmin vond dit jaar het parcours ook een stuk langer: 10,3km.

Het bijzondere van deze etappe was dat ik nu eens niet in de meute zat en voor een deel alleen liep. Een keer of 5 werd ik ingehaald door snellere (estafette)lopers, maar heb er tijdens mijn etappe veel ingehaald.

De volgende wedstrijd was de Thaisner Dörpsrun. 2 jaar geleden een 10 kilometer gelopen en vorig jaar een halve marathon, waarbij ik toen een mooi PR liep. Dit jaar wilde ik de 4 kilometer gaan lopen of de 10. 4 kilometer omdat ik een dag later de Run Forest Run zou gaan lopen. Een trail van 25 kilometer. Nu hoefde dit niet snel. Echter kwam dit toch slecht uit, waardoor ik mijn startbewijs heb over kunnen dragen aan Andrina. Dan maar de 10 kilometer in Thesinge. Ook een parcours dat bekend, of beter berucht is vanwege een stuk over de open vlakte waarbij je de wind stevig tegen kunt hebben. Zo niet vandaag. Niet al te veel wind en behoorlijk hoge temperaturen van rond de 20 graden. Niet mijn ding dus. Op de fiets naar Thesinge, vanaf Kardingse samen met Astreanen Wilma, die vandaag niet zou lopen, en Jaap, die voor het eerst in ruim een jaar weer een wedstrijd gaat lopen. Aangekomen in Thesinge kom ik oud-collega Robert tegen die sinds een kleine 2 jaar ook aan het hardlopen is. Zijn 10km-PR ontloopt die van mij niet veel.



Voor de start met Jaap en Johan. Foto: Stoffer Havinga

Aan de start sta ik met Astreanen Peter en Johan en we zijn de punten voor de clubcompetitie al virtueel aan het verdelen. Bij afwezigheid van de zeer snelle mannen zullen de 50 punten wel voor Peter zijn. Johan is van hetzelfde

jaar als ik en aangezien er niet veel snelle(re) lopers aanwezig zijn kan dit voor ons ook een leuke uitslag worden. John doet de halve marathon en bij een goede tijd kan die zich nog behoorlijk aan kop nestelen qua punten. Johan is te snel voor mij, maar ik zou een poging kunnen doen bij hem in de buurt te blijven. Hij wil rond de 46 minuten lopen en als het mij lukt niet al te ver achter hem te lopen dan kan er een mooie tijd uitrollen. Doel is overigens onder de 48'30 en de Garmin staat wederom op 4'50/km ingesteld.

Om 4 uur de start en het tempo zit er behoorlijk in. 1e kilometer gaat in 4'30, de 2e in 4'34 en de 3e in 4'37. Dan heb je een mooie voorsprong op het schema. De 4e gaat in 4'45 en Robert komt langszij. Als hij zo doorgaat verbetert hij zijn PR. Ik kan niet aanklampen en de kilometertijden gaan richting de 5 minuten. Consolideren, maar als de 6e net boven de 5 minuten gaat en het niet lekker loopt begin ik te rekenen. De rest in 5'15 geeft me nog een tijd net onder de 50 minuten. De 7e gaat toch weer net onder de 5.



Na 7 kilometer. Foto: Thesinge Run-organisatie

En ook de 8e blijft daar net onder. Dat valt mee.





Na ongeveer 8 kilometer. Op de achtergrond John.  
Foto: Martin de Jonge

De 9e kilometer gaat toch weer boven de 5 minuten en we zijn net het schelpenpad naar links ingeslagen. Het gaat niet gemakkelijk en heb het idee dat deze laatste kilometer ver boven de 5 minuten gaat. Maar een tijd van rond de 48'40 is haalbaar. 48'30 zie ik niet meer lukken, maar ik vind het best zo. Laatste paar bochtjes in het dorp met de aanmoedigingen van de Astreanen die niet lopen en ik pers er nog een eindsprintje uit en finish in 48'34. Daar ben ik best tevreden mee, en het is toch ook mijn 5e 10 kilometer-tijd.

Na de finish nog even gesproken met deze en gene. Robert bleek uiteindelijk zijn PR op 15 seconden benaderd te hebben. En de omstandigheden werden weer eens niet als gemakkelijk omschreven. Nu ben ik ook meer een koud weer-loper

en vind het snel te warm.

Na een ander shirt aangetrokken te hebben weer op de fiets terug, waarbij we nu ook gezelschap van Gert Jan hadden. En de punten? Peter had inderdaad 50, Johan was goed voor 48 en ik had er 46. Een voor mij onbekende Astreaan, kaapte 49 punten weg en John wist met een knappe halve marathon in punten voor mij te komen. Voor wat het allemaal waard is.

En dan maken we ons nu op voor oktober met de nodige wedstrijden, te beginnen 4 oktober in Uithuizermeeden, alvorens een week later de 4 mijl van Groningen op het programma staat, en daar wil ik toch zeker weer onder de 30 minuten eindigen.