

Ingeschreven voor mijn eerste halve marathon

Donderdag kwam er een berichtje binnen dat je je kon inschrijven voor de Astrearun op 31 maart a.s. Heb dat vrijdag dan ook maar gedaan en voor de afstand 'halve marathon' gekozen. Tevens heb ik me ook aangemeld voor een proeflidmaatschap bij Loopgroep Astrea. 3 maanden kijken of lopen in groepsverband mij wat aantrekt. Loop normaliter alleen, behalve vorige week zaterdag toen ik tijdens het rennen iemand achterop liep en daar zo'n kleine 3km mee ben opgelopen, al babbelend.

Maar goed, ingeschreven voor de halve marathon. Nog 104 dagen te gaan voor mijn eerste officiële. Gisteren mijn grens weer ietwat verlegd en ruim 16,5km gerend. Was niet supersnel, maar acceptabel, gezien ook het feit dat ik afgelopen week een paar daagjes grieperig was. Voor mijn gevoel moet een tijd van 2 uur en 5 minuten op de halve marathon binnen de mogelijkheden liggen. Het mooiste zou zijn onder de 2 uur (of in ieder geval onder het wereldrecord op de hele marathon), maar denk dat dat net iets te hoog gegrepen is. Dus ga ik me richten op de 2 uur en 5 minuten. Alles daaronder is dan mooi meegenomen. Met een snelheid van iets meer dan 10km/uur moet dat te doen zijn. En die snelheid kan ik wel lopen. Weet alleen niet of ik dat 2 uur lang volhoudt. We zullen zien. De komende 2 zaterdagen wil ik wederom een lange(re) duurloop doen en kijken of ik het tempo constant kan houden. Dat ging gisteren heel aardig, tot ik een trap opliep na ongeveer 15km om over de spoorbrug over het van Starckenborghkanaal te lopen. Toen zakte het helemaal in. □

Een collega merkte overigens nav mijn 16,6km van gisteren op dat als ik zo door ga de marathon nog in zicht komt. Tja, wie weet. Ik heb, maar dat was in de vorige eeuw, eens geroepen dat ik ooit een marathon zou willen lopen. Dit nav. andere collega die toen marathon van Rotterdam liep. Het is er nooit meer van gekomen en ik heb het idee later ook laten varen. Maar door de huidige stand van zaken met mijn loopgebeuren, sluit ik niks uit. Vind het wel een takke-afstand. ☐

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>

Soms wil je teve el

Ik ben een hardloper die niet echt aan schema's doet, zoals 10 minuten in zone 2, 10 minuten in zone 3 etc. Ik begin meestal gewoon te lopen. Heb wel een afstand voor ogen en daar pas ik dan mijn begintempo wel enigszins op aan. Zo wilde ik ook vandaag een leuke afstand af gaan leggen. Na ongeveer een kilometer merkte ik dat Runtastic er mee gestopt was. Ik vermoed dat het kwam doordat de taskiller alles killt als het scherm op zwart gaat. Nu voelde ik al dat het niet al te lekker ging. Afgelopen dagen toch weinig last van spierpijn na mijn run van 15km afgelopen zondag, nadat ik vorige week woensdag ook bijna 15km had gerend.

Maar besloten er een korte afstand van te maken en mijn 4mijl-trainingsparcours te volgen in een vrij rustig tempo, zeg maar een soort herstelloopje. Nu kon ik voor mijn gevoel het tempo ook weinig verder opvoeren.

Ineens voelde ik mijn benen wel. 2x15km is dan denk ik toch net iets te enthousiast. Uiteindelijk een 6,5km gerend met een snelheid van ongeveer 10km/u. Dat was dan nog het enige dat net lukte, want dat wil ik dan ook wel weer. ☐

Volgende week weer eens kijken of we een behoorlijke afstand kunnen

afleggen. Ik wilde nog a.s. zaterdag de Plantsoenloop gaan lopen, maar ben helaas verhinderd vanwege andere verplichtingen.

Hard lopen, een korte geschiedenis

Naast mijn werkzaamheden is 1 van mijn hobbies hardlopen. Gedurende de afgelopen pakweg 30 jaar in meer of mindere mate beoefend en hoofdzakelijk mindere mate.

Eerste hardloopervaring dateert uit de middelbare schooltijd. Als we buiten gym hadden, hadden we zo nu en dan de veldloop. De meesten in mijn klas hadden daar destijds een hekel aan, maar ik vond het op een gegeven moment 1 van mijn favoriete gymonderdelen. Nou was ik gymnastisch gezien een hout. Turnoefeningen waren niet aan mij besteed en ook een 100m sprint was niks voor mij. Ik was dan 1 van de langzaamste van de klas. Nou heb ik al een beetje een vreemd loopje (waggelend) veroorzaakt door een scheefstand in mijn heupen. Toen ik 12 was zei de dokter wel dat het operatief wel te verbeteren was, maar dat zou vrij ingrijpend zijn en ik zou pakweg een maand of 9 nagenoeg uitgeschakeld zijn. En de kans was erg groot dat rond mijn 40e alles weer teniet zou zijn gedaan, dus ik dacht toen: laat maar. Veel last heb ik er niet van en ik red me wel.

De veldloop was een afstand van 3km. Nooit opgemeten eigenlijk. In de brugklas deed ik daar 19 minuten over. Aan het eind van de middelbare was het 13,5 minuut.

Na de middelbare school (afgezwaaid in 1986) niet meer

aan hardlopen gedaan tot 1998, toen een paar vrienden en ik besloten de 4Mijl te gaan lopen. 2x voor de 4mijl 3km gerend. Dat was weer wennen. We hadden ons ook nog niet ingeschreven voor de 4Mijl. In die tijd kon je zelfs op de dag zelf nog inschrijven, dus op de zondagmiddag naar Haren gewandeld en teruggerend naar Groningen. Dat ging voor mij toen in 37'20". Ongetraind vond ik dat niet slecht. De paar jaren erop stevig doorgerend. Kreeg de smaak te pakken. En dan elk jaar weer een 4Mijl. De snelste was in 2000 toen ik er 31'46" over deed. In die tijd was de 4mijl ook nog een dikke 200m langer, dus gemeten naar de officiële huidige afstand zou ik hem toen iets onder de 31 minuten hebben gelopen.

De toptijd uit 2000 nooit weten te evenaren. In de daaropvolgende jaren steeds in de 32 en 33 minuten. Jaartje overgeslagen en 2004 was de laatste. Gezin was uitgebreid en had minder zin in lopen. Vervolgens jaren niks meer gedaan. De 4mijl was ook eigenlijk te massaal geworden.

In 2005 verhuisd en in 2006 toch 2x gerend.

In 2008 was er de mogelijkheid de 4mijl via de personeelsvereniging te lopen en dacht: laten we het weer eens proberen. De techniek was wat verder en door te gaan lopen met GPS-ontvanger kon ik wat variatie in de routes aan te brengen, zonder eerst de afstand te hebben opgemeten. Begon in juli weer rustig te trainen (en heb dat 4x gedaan zo zie ik nu terug) en liep een 4mijl in 38'00". De langzaamste 4mijl ooit. In 2009 was het nog erger.

2x getraind vanaf augustus en een tijd van net onder de 40 minuten: 39'40". Inmiddels was de personeelsvereniging wel weer gestopt met de inschrijving voor de 4mijl te regelen, maar schreef me nu toch steeds weer in. Je moe(s)t er wel snel bij zijn, want de massaliteit was alleen maar toegenomen. In 2010 begon ik wat eerder met trainen (juni) en ook wat vaker. Dat resulteerde weer in een tijd net onder de 37 minuten.

Door de jaren heen was mijn gewicht ook drastisch toegenomen. Ik denk van zo'n kleine 80kg in 2000 tot 92 in de zomer van 2010. Dat gewicht dat draag je ook maar elke keer mee en wilde ook daar iets aan doen. Na de 4mijl van 2010 eens niet gedaan wat ik de andere jaren deed, maar gewoon op nagenoeg wekelijkse basis doorgerend. Ik doe niet aan trainingsschema's met stukjes wandelen, dan weer rennen etc. Ik begin meestal in een behoorlijk tempo en zie dan wel hoe lang ik dat volhoud. Ook met -5 of -6 liep ik nog. Soms met gladde wegen. Ben 2x gevallen gedurende de winterperiode. Meestal een afstand van zo'n km of 7, maar soms werden ze ook wat langer.

Februari 2011 was de snelheid al dermate toegenomen dat ik een 4mijl af zou kunnen leggen rond de 34 minuten. In april meegedaan aan de Astrearun in Groningen en heb daar een afstand van 7km gelopen in 38 minuten en een paar seconden. Iets minder massaal dan de 4mijl en was als 17e geklasseerd in een deelnemersveld van 45.

Vanaf april schoot het hardlopen

er een beetje bij in. Gelukkig deed ik nog wel aan sport: tennis, dus beweging kreeg ik wel. Mijn gewicht was inmiddels afgenomen tot zo'n 87kg, maar daar blijft het al tijden stabiel op.

Begin september het hardlopen weer opgepakt, maar zag dat ik bijna weer vanaf het punt van okt, 2010 terug moest komen. Heb ik me nog ingeschreven voor de OHBLoop, ook een wat kleinschaliger run in Oosterhoogebrug. Dacht dat is leuk als laatste training voor de 4mijl. En liep daar de 10km. Net niet onder het uur: 20 seconden erboven. Nu zei mijn gps wel dat het 300m langer was. Had wat streeftijden gezet, maar deze waren die dag onhaalbaar. Temperatuur was tegen de 25 graden en dat is voor mij niet de meest ideale rentemperatuur.

9 oktober was het dan tijd voor de 4Mijl en mijn streven was deze binnen 35 minuten te lopen. De eerste km vond ik moeizaam gaan, maar de tijd was wel hoopgevend, dus we gingen rustig door. Kon op een gegeven moment een dame volgen die net iets sneller liep dan ik zou willen/kunnen, maar kon dat tot op Herewegviaduct volhouden. Uiteindelijke tijd 34'28" dus dik tevreden.

Zo'n kleine week na de 4mijl nam ik me voor om volgend jaar een halve marathon te gaan lopen. En een kandidaat daarvoor is de Bekkemarun in Harkstede op 31 mei 2012. Als het erg goed lijkt te gaan, dan is ook nog de Astrearun op 31 maart 2012 een optie. Voordeel van deze laatste is dat ie vlakbij huis is en het om 3

rondjes gaat. Ook leuk voor het thuispubliek (misschien). Dat betekent de komende maanden wat langere afstanden lopen. Mijn verste afstand was 13km en woensdag 26 oktober heb ik dit record overtroffen door bijna 15km te rennen. Niet al te snel, maar daar gaat het ook niet om. Nu dit zien vast te houden, wat snelheid opdoen en nog een paar kilo's kwijt raken. Op dit moment zou ik een halve marathon in ongeveer 2 uur en 15 minuten lopen. De toppers lopen in die tijd ruimschoots een hele marathon. Streven is om richting de 2 uur te gaan.

Op deze blog wil ik de komende tijd mijn voortgang met jullie delen.

BAP (deu tsch)

Deutsch ist für mich eine Fremdsprache, also wird das Stück hierunter nicht fehlerfrei sein.

Meine erste Erfahrung mit Bap war in 1983, als die Leute einen kleinen Hit hatten in der Niederlande mit Kristallnaach. Fand ich damals, ich war 15 Jahre alt, einen guten Song. Hatte auch in der Zeit der LP 'Von drinne noh drüsse' geliehen bei der Fonotheek. Das gab es damals, wie ein Bibliothek, aber dann konnte man dort Schallplatten und auch einige CD's leihen. Der LP fand ich weniger. Ich kann mich erinnern das ich nur 2 Nummern aufs Cassette genommen hat: Kristallnaach und Zehnter Juni. Da blieb es bei und hörte vor Jahren nichts mehr von Bap, bis so etwa 1991, als ich richtig Fan wurde von BAP.

Ein Freund hatte einige Alben von BAP auf LP, und die fand ich riesengut. Auch die meisten Nummer von 'Von drinne noh drüsse'. Ja, Musikgeschmack kann sich ändern. So rund 1991 gab es die Afrocker-live-album und diese CD dann auch gekauft. Mehrere CD's kamen in meine Kollektion und viel auf Cassette (hat die Alben auf LP damals auf Cassette kopiert).

Nach einigen Jahren würde es auch Zeit mal ein Konzert zu besuchen und meist nah von Groningen war während der Amerika-tour Bremen. Es sollte stattfinden in der Stadthalle oder so etwas, aber bei Ankunft, glücklicherweise früh im Mittag um Bremen auch zu besuchen, schien es irgendwo anders zu sein, in Pier 2. Es gab Gelegenheit genug diese Stelle zu finden (wir hatten noch keinen Tomtom □). Das Konzert war super. So über 3 Stunden und fast alle Nummer kannten wir.

Fünf Jahre später war es wieder so weit um mal ein Bap-konzert zu besuchen. Wir machen das nicht zu oft. Und wieder war is in Pier 2 in Bremen. Wieder einen Riesenabend.

Später die DVD Övveral gekauft (amazon.de glaube ich, denn in der Niederlande is glaube ich nicht viel mehr zu kaufen). Auch den Sonx-DVD, und Viel Passiert, und 3 Mal Zehn Jahre.

Und dann war es wieder Zeit mal Bap zu besuchen. Erst dachten wir wieder an Bremen, aber dann sah ich Aurich am 28.3.2009. Vorteil: am Wochenende und noch ein bisschen näher zu Groningen, knapp über 100km. Weil wir doch

nicht am selben Abend zurück fahren wollten, auch eine Hotelübernachtung gebucht in Hotel Brems-Garten und dieses Hotel war zufälligerweise neben der Stadthalle, bequemer konnte es nicht. Kann man auch einige Gläser Bier trinken. Etwa rund 4 Uhr in Aurich angekommen, eingebucht und dann mal in der Stadt herumspazieren (schlechtes Wetter leider), etwas trinken und etwas essen. Um 7 mal die Karten geholt, die wir reserviert hatten. Leider dürfte meine Kamera nicht mit, also diese ins Hotel gebracht. Eine ziemlich kleine Halle, gemütlich, und wir hatten gute Plätze, weil wir ziemlich früh in der Saal waren. Links vorn so erster, zweiter Reihe. Und um 8 ging es los, und das ging so bis halb 12. 3,5 Stunden lang gute Musik (falls Aff un zo und noch ein Paar Nummern). Beim Ausgang noch der Konzert-Stick gekauft, so das wir nochmals geniessen können von alle gute Nummern. Muss auch sagen, das die Qualität vom Musik auf dem Stick ganz gut ist.

Ich weiss nicht ob wir die einzige Holländer waren. In der Niederlande haben die meisten seit 1983 nichts mehr von Bap gehört (leider).

Also das dritte Mal Bap. Nicht das letzte Mal, aber das wird vielleicht wieder einige Jahren dauern.