

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. □