

# Vene boer loop Drac hten met dik 10km -PR

Vandaag was het dan zover: kijken waar ik sta na 2 maanden looptraining bij de Loopgroep Astrea. Laatste 10km-wedstrijd was begin oktober bij 25 graden toen ik net boven het uur zat (overigens was de afstand wel 10,3km en ook een niet KNAU-gecertificeerd parcours).

Eerste uitdaging bestond daarin om te kijken of de 35 jaar oude Benz nog wilde starten na 6 weken stil te hebben gestaan. Met de kou en pekel rijd ik daar toch niet in. In november had de monteur bij de garage gezegd dat de accu aan zijn eind was. Nou had ik 2 jaar geleden daar enorme problemen mee. Goed, mocht ie niet willen starten dan kan ie aan de acculader en stap ik in onze andere bolide. Echter startte de Benz zonder problemen dus op naar Drachten.

Inschrijven en kom ik daar nog 2 Astreanen tegen: trainers Wilma en Remco, die ik nadat ik mijn tenue had aangetrokken niet meer heb gezien. Bij de uitslagen zie ik dat Remco 38'25" heeft gelopen en Wilma 46'43", dat voor haar een PR is. Allemaal ver buiten mijn bereik.



Toen zag ik even later Joost, een oud-klasgenoot van de middelbare school die ik denk ik een jaar of

28 niet meer heb gezien. Via Facebook was ik hem weer tegen gekomen (of omgekeerd). Ik had gezien dat hij de afgelopen jaren ook de loop had gedaan en afgelopen week gevraagd of hij nu ook ging lopen. Dit keer niet, omdat voor hem morgen een NK op de baan op het programma stond en hij daar 800m zou gaan lopen. Ditmaal zou hij actief zijn als verkeersregelaar. Even een beetje met hem bijgepraat.

Op de startlijst stond ook een naam die heel bekend in de oren klonk, maar goed er kunnen er meer zijn met die naam, maar ook nog het zelfde geboortejaar? Wie weet. Dat moest dan een broer(tje) zijn van een lagere schoolvriend van me. Beiden heb ik denk ik ook zo'n 25 jaar niet meer gezien. Warempel vlak voor de start zag ik Bert staan. Ook even bijgepraat. Vorig jaar liep hij 54 nog wat. Ik vertelde dat mijn streven sub-55 was dus wellicht met elkaar oplopen. Voor het eerst de Garmin Forerunner voorzien van een workout en had een wedstrijd-10km-workout gemaakt waarbij de pace tussen de 5'10" en 5'30" moest liggen. Met zo'n schema duik je onder de 55 minuten.



Na het startschot via de atletiekbaan het veld verlaten en

het horloge begon te piepen dat ik het rustiger aan moest doen. Maar het liep zo lekker. Toch proberen een beetje in te houden. 1e km ging in 4'55". Tja, als ik dit vol weet te houden tot het eind zit ik onder de 50 minuten. Dat zou absurd zijn. Rond de eeuwwisseling liep ik wel 10km in 50 minuten (snelst was 11,98km/u over 11km, wat 50'06" is op 10km), maar in een training ben ik de afgelopen jaren niet onder de 55'50" geweest.

Na ongeveer een km kwamen 2 lopers mij voorbij en ik hoorde ze zeggen dat ze er een training van wilden maken. Ik vraag wat voor tijd ze in gedachten hadden. 50 minuten. Ik zeg dat ik zal proberen aan te klampen en kijken waar het schip strandt. Bij een afslag kijk ik achterom en zie Bert op een metertje of 30. Het tempo gaat wat omlaag en na pakweg 2km zit hij ook in ons groepje. Na een km of 4 zie ik Joost langs de kant staan en het tempo gaat mij wat te langzaam. Is het overmoed? Of niet? Ik besluit mijn eigen tempo aan te gaan houden en loop naar wat mensen voor mij.



1 van het duo blijkt ongemerkt mij voorbij te zijn gegaan, hoorde ik later. Ik dacht wel hem op een gegeven moment te herkennen. Na pakweg 7km liepen

we bij elkaar, totdat hij er weer vandoor ging. Bert zie ik zo nu en dan als ik om kijk. Hij ligt dan steeds zo'n metertje of 30 achter. Jammer nu bij het stukje tegenwind, want had hem wel als windvanger kunnen gebruiken met zijn pakweg 2m.



Na 8km zie ik dat ik deze gelopen heb binnen 41 minuten. Dat is ruim 2 minuten sneller dan mijn snelste tijd van de afgelopen jaren. Ik zie dat een tijd van zelfs onder de 52 minuten binnen bereik is. De 9e km gaat wat langzamer, maar met 5'15" nog ruim voldoende om onder de 52 te duiken. Nu zou zelfs een inzinking mij daar onder moeten kunnen brengen. De atletiekbaan komt in zicht. Ik probeer nog een keer aan te zetten voor een versnelling.



Aan de kant staan mensen te juichen, niet naar mij maar naar mensen in het groepje achter me. Bert nadert nu erg snel. Ik zet nog een keer aan, want wil hem toch voor blijven en na 51'23" kom ik over de finish. De stadionklok zegt 51'25" en dat zal wel genoteerd worden. Er werd niet met chip gelopen, maar gelukkig was ik na pakweg 2 seconden al over de startlijn. Bert finisht 3 seconden later en heeft zijn PR ook met een

minuutje of 3 verbeterd. Dat ik zo dicht in de buurt van de 50 minuten zou kunnen komen had ik niet kunnen bevroeden. Wordt de volgende uitdaging dus 10km onder de 50 minuten.

Al met al dik en dik tevreden. Enige minpuntje: ik had toch niet de workout in mijn Garmin moeten zetten. Heeft bijna de hele weg lopen piepen dat ik langzamer moest. Nou ja, beter zo dan omgekeerd. ☐

Al met al dus een bijzondere dag: heel dik officieel PR op de 10km en 2 mensen tegengekomen die ik ruim 25 jaar niet meer had gezien/gesproken.

Volledige lijst met uitslagen. Was dus 20e van de 21 bij de H40+-wedstrijd. Op zijn minst niet de laatste dus.

Nog even de gelopen route:

Doorkomsten en tussentijden (horloge gaf overigens 10,02km aan, maar zie op kaartje in de laatste km een vreemd hoekje vandaar die extra meters):

	Time	Total Time	Pace	Avg HR	Max HR
1	04:55:00	04:55:00	04:56:00	147	154
2	05:04:00	10:00:00	05:05:00	153	156
3	05:15:00	15:15:00	05:16:00	152	153
4	05:10:00	20:26:00	05:11:00	151	155
5	05:05:00	25:31:00	05:06:00	156	158
6	05:09:00	30:40:00	05:10:00	156	159
7	05:08:00	35:49:00	05:09:00	157	158
8	05:11:00	41:01:00	05:12:00	158	160
9	05:14:00	46:16:00	05:15:00	159	162

Alle foto's behalve de laatste  
(door Frederika Doosje) en de 1e  
(zelf met telefoon geschoten)  
gedownload van  
<https://picasaweb.google.com/Veneboerloop>