

# Thesinge : Revanche voor Zwolle en test voor Bremen en

Vreemde titel misschien. Waarom revanche? Zie ook mijn **blogpost** daarover. Ik liep op een schema voor een PR en als de finish inderdaad zo rond de 21,1km was geweest had ik mijn PR tijdens de Astrearun mooi verbeterd naar een tijd van in de 1:48. Vreemde titel misschien. Waarom revanche? Zie ook mijn **blogpost** daarover. Ik liep op een schema voor een PR en als de finish inderdaad zo rond de 21,1km was geweest had ik mijn PR tijdens de Astrearun mooi verbeterd naar een tijd van in de 1:48. Vreemde titel misschien. Waarom revanche? Zie ook mijn **blogpost** daarover. Ik liep op een schema voor een PR en als de finish inderdaad zo rond de 21,1km was geweest had ik mijn PR tijdens de Astrearun mooi verbeterd naar een tijd van in de 1:48.

Ik wist dus dat 1:48 haalbaar was. Op basis van mijn vorige week gelopen PR in Winschoten op de 10 kilometer zou zelfs 1:47 haalbaar moeten zijn, als je de tijd invoert in allerlei calculators. Zou ook mooi zijn maar zo gek hoeft het even niet. Ik wil lekker lopen en zie wel hoe het gaat.

's Middags in tenue in de auto gestapt en naar Thesinge gereden. Een uur voor aanvang van de wedstrijd al aanwezig. Tas met waardevolle spullen achtergelaten. Uiteindelijk ook mijn telefoon. Ik zou met de telefoon gaan lopen en Endomondo, zodat ik te tracen zou zijn. Blijkt dat Endomondo niet op de telefoon is geïnstalleerd en het netwerk was oertraag, dus downloaden zat er niet meer in. En de wifi-code van het dorpshuis was ook niet bekend. Nou ja, dan maar niet.

Vooraf heeft Martin nog een groepsfoto gemaakt.



Groepsfoto. Foto: Martin de Jonge

Deze wedstrijd gaf me ook kansen om behoorlijk wat punten te scoren voor de clubcompetitie. De koplopers en altijd goed voor de 49 of 50 punten waren niet aanwezig. De 1 liep in Zuidhorn, om de eerste plek van vorig jaar te prolongeren. De andere weet ik niet. Paar andere lopers liepen niet vanwege griepjes/verkoudheidjes en de lopers die ik wel sprak wilden het rustig aan doen. Zou ik eens een berg punten mee kunnen nemen? Ik stel de Garmin in op een pace van 5'10/km en als ik dat volhoud loop ik 1:49:00 wat dan meteen een nieuw PR is. Het hoeft niet, maar ik ga het gewoon proberen. Als het niet lekker loopt dan ga ik het na verloop van tijd rustiger aan doen.

Om 4 uur mogen we van start. Astreaan Karin, met een PR van 1:57, klampte aan. Zij wilde gaan voor een PR.



Net op pad. Foto: Gert Jan van der Hoek



Kort na de start. Karin vlak achter me. Iets verderop in het oranje shirt Henk Martijn. Foto: Simon Blaauw

De 1e kilometer gaat, veel te snel, in 4'56.

Na ongeveer een kilometer komt Henk langszij en we klampen aan. Het tempo gaat iets omlaag om in het ritme van de 5'10 te komen. Zo blijven we lekker doorlopen. Na een kilometer of 3 komt Astreavorzitter Rob ook voorbij die de 10 kilometer loopt. Tussendoor nog even met Henk gebabbeld. Ook onze loopgroep aanbevolen. □

Na een kilometer of 7 laten Karin en ik Henk definitief gaan. Ik zie hem in de buurt van Rob lopen die bezig is aan een keurige 10 kilometer. De kilometertijden blijven keurig tussen de pakweg 5'05 en 5'10.

Dan komt het eerste stuk met de

wind pal tegen. Open vlakte. Het stuk is ruim 1,5 kilometer. Hier houd ik Karin uit de wind. Had trouwens tegen haar gezegd dat als het bij mij niet lekker gaat ik bij haar zou blijven (of pogen daartoe). Zij gaat nog steeds dapper door en de huidige doorkomsten liggen ruim onder het schema voor een tijd van 1:50. Nu klokken we wel een kilometer in 5'15. Aan het eind van dit rechte stuk mogen de 10 kilometerlopers naar links en de halvemarathonlopers naar rechts. Rob zien we dan ook naar links gaan. Na 9 kilometer zegt Karin dat ze me moet laten gaan. We wensen elkaar succes en gaan ons weegs. Echter een seconde of 15 later zit ze weer vlak achter me. Alleen lopen was toch te zwaar. Ok, dan gaan we door. Een kilometer verderop geeft ze weer aan dat ze moet afhaken. Bij mij loopt het te lekker om het tempo te laten zakken. Nu gaan we definitief ons weegs. Ik zeg nog wel even tegen haar dat ze moet proberen aan te klampen bij de volgende die achterop komt. Nu ik alleen loop en het nog steeds lekker gaat, besluit ik te gaan versnellen. Een meter of 40 voor me loopt iemand en ik probeer deze in te halen. De kilometertijden gaan omlaag naar 4'57 en 5'00. In de 13e kilometer haal ik hem bij. Niet ver voor me loopt ook nog Henk, gevolgd door nog een paar.



Na 12,5 kilometer. Foto: organisatie Thesingerun

Na 13 kilometer krijgen we het stuk met de wind in de rug. Voor me zie ik een loopster en dat is mijn volgende mikpunt. Langzaam kom ik dichterbij en ga haar voorbij. Even later haal ik ook een andere loper bij en is er weer een gat voor me naar 2 lopers die redelijk dicht bij elkaar lopen. Als ik nou het gat dichtloop kunnen we misschien met zijn drieën aan het stuk tegen de wind in beginnen en dan afwisselend kopwerk doen. Even voor het 18kilometerpunt haal ik ze bij, maar ze klampen helaas niet aan en zit er niets anders op dan alleen tegen de wind in te bikkelen. Een gat om dicht te lopen is er niet meer, althans die is er wel, maar is te groot. Vóór deze loper loopt Henk die toch weer verder uitloopt. Ik probeer te versnellen maar het

resulteert in de 20e kilometer in mijn langzaamste kilometer in 5'22. Inmiddels is de marge dermate groot dat een tijd onder de 1:50 er sowieso in zit. Voor de 1:49 wordt het nog spannend. De piepjes van de Garmin komen wel eerder dan de bordjes. Na het rechte stuk mag ik het schelpenpad op naar links. Ik kijk achterom en zie dat de volgende loper ver genoeg achter ligt om tot de finish voor te kunnen blijven.

In de lucht zie ik een aantal luchtballonnen en begin steeds blijer te worden, want hier komt toch mooi een PR aan.

Het bordje van 20km komt nadat ik 1:43-laag op de klok zie. Tja dan moet 1:49 haalbaar zijn.

Het verlossende bordje en Simon Blaauw staat langs de kant foto's te maken. Ik roep even naar hem dat ik op PR-schema lig.



Op het schelpenpad. Foto: Simon Blaauw



Duim omhoog. Het gaat goed. Foto:  
Simon Blaauw

Na het schelpenpad loop ik nog  
een paar bochtjes door het dorp.  
Publiek roept dat ik er bijna  
ben. Ik weet het.



Vlak voor de laatste bocht. Foto:  
Harrie Bols

Ik zie de finishklok en die geeft  
nog geen 1:49 aan. Nou is dat  
bruto, maar betekent dat ik  
finish in 1:48 nog wat. En jawel.  
Het wordt 1:48:50 na een  
eindsprintje.

Karin finisht in 1:52:52 en loopt  
ook een dik PR.

De meeste Astreanen zijn al weer  
vertrokken. Een paar zitten nog  
in het dorps huis aan een biertje,  
en geef ze eens ongelijk. □

John komt binnen in 1:55. Was  
niet fit en heeft toch gelopen.  
Na het ophalen van de medaille en  
een bon voor de poffertjes, daar  
de kids van Harrie blij  
meegemaakt, douchen en weer terug  
naar Groningen. Het was een  
geslaagde HM.

Ben toch van mening dat de  
bietensap zijn uitwerking heeft  
gehad.

De cijfertjes:

De volledige lijst met uitslagen.  
Ben toch 22e van de 42 geworden.  
Bijna bij de 1e helft.

De kilometertijden verschillen  
niet zoveel met die, die ik liep  
tijdens de HM van Zwolle. En  
daarmee nu de ietwat nare smaak  
van het missen van een PR daar,  
weggepoetst.

De 16e t/m 20e kilometerdoorkomst  
was de snelste ooit. De 21e lag 3  
seconden langzamer dan in Zwolle.  
Voel dat er wel wat mogelijk is  
in Bremen over 2 weken.

Foto's afkomstig van Simon  
Blaauw, Martin de Jonge en de  
organisatie van de Thesinger Run.

Ik wist dus dat 1:48 haalbaar  
was. Op basis van mijn vorige  
week gelopen PR in Winschoten op  
de 10 kilometer zou zelfs 1:47  
haalbaar moeten zijn, als je de  
tijd invoert in allerlei  
calculators. Zou ook mooi zijn  
maar zo gek hoeft het even niet.  
Ik wil lekker lopen en zie wel  
hoe het gaat.

's Middags in tenue in de auto  
gestapt en naar Thesinge gereden.  
Een uur voor aanvang van de  
wedstrijd al aanwezig. Tas met  
waardevolle spullen  
achtergelaten. Uiteindelijk ook  
mijn telefoon. Ik zou met de  
telefoon gaan lopen en Endomondo,  
zodat ik te tracen zou zijn.  
Blijkt dat Endomondo niet op de  
telefoon is geïnstalleerd en het  
netwerk was oertraag, dus  
downloaden zat er niet meer in.  
En de wifi-code van het dorps huis  
was ook niet bekend. Nou ja, dan  
maar niet.

Vooraf heeft Martin nog een



groepsfoto gemaakt.



Groepsfoto. Foto: Martin de Jonge

Deze wedstrijd gaf me ook kansen om behoorlijk wat punten te scoren voor de clubcompetitie. De koplopers en altijd goed voor de 49 of 50 punten waren niet aanwezig. De 1 liep in Zuidhorn, om de eerste plek van vorig jaar te prolongeren. De andere weet ik niet. Paar andere lopers liepen niet vanwege griepjes/verkoudheidjes en de lopers die ik wel sprak wilden het rustig aan doen. Zou ik eens een berg punten mee kunnen nemen? Ik stel de Garmin in op een pace van 5'10/km en als ik dat volhoud loop ik 1:49:00 wat dan meteen een nieuw PR is. Het hoeft niet, maar ik ga het gewoon proberen. Als het niet lekker loopt dan ga ik het na verloop van tijd rustiger aan doen.

Om 4 uur mogen we van start. Astreaan Karin, met een PR van 1:57, klampte aan. Zij wilde gaan voor een PR.



Kort na de start. Karin vlak achter me. Iets verderop in het oranje shirt Henk Martijn. Foto: Simon Blaauw

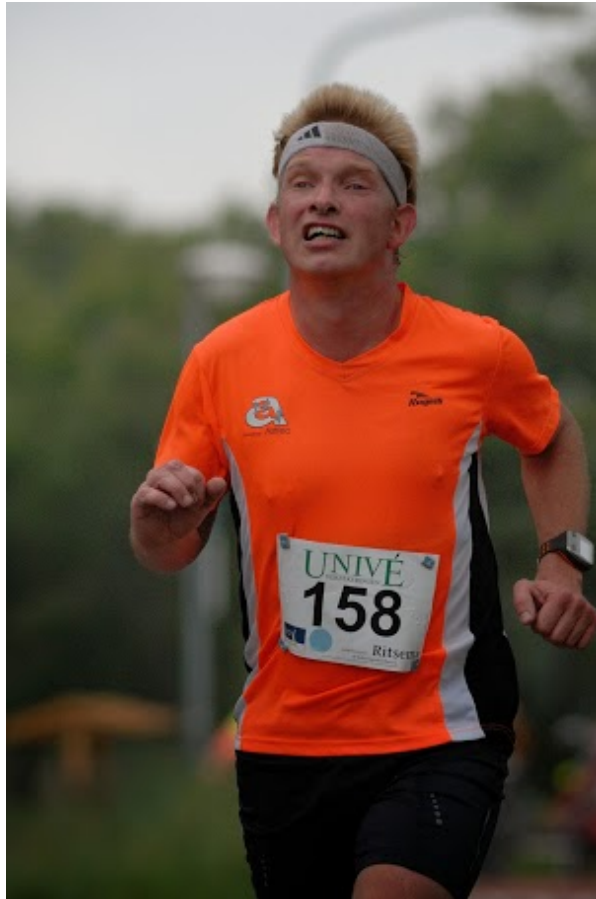
De 1e kilometer gaat, veel te snel, in 4'56.

Na ongeveer een kilometer komt Henk langs en we klampen aan. Het tempo gaat iets omlaag om in het ritme van de 5'10 te komen. Zo blijven we lekker doorlopen. Na een kilometer of 3 komt Astreavorzitter Rob ook voorbij die de 10 kilometer loopt. Tussendoor nog even met Henk gebabbeld. Ook onze loopgroep aanbevolen. □

Na een kilometer of 7 laten Karin en ik Henk definitief gaan. Ik zie hem in de buurt van Rob lopen die bezig is aan een keurige 10 kilometer. De kilometertijden blijven keurig tussen de pakweg 5'05 en 5'10.

Dan komt het eerste stuk met de wind pal tegen. Open vlakte. Het stuk is ruim 1,5 kilometer. Hier houd ik Karin uit de wind. Had trouwens tegen haar gezegd dat als het bij mij niet lekker gaat ik bij haar zou blijven (of pogen daartoe). Zij gaat nog steeds dapper door en de huidige doorkomsten liggen ruim onder het schema voor een tijd van 1:50. Nu klokken we wel een kilometer in 5'15. Aan het eind van dit rechte stuk mogen de 10 kilometerlopers naar links en de halvemarathonlopers naar rechts.

Rob zien we dan ook naar links gaan. Na 9 kilometer zegt Karin dat ze me moet laten gaan. We wensen elkaar succes en gaan ons weegs. Echter een seconde of 15 later zit ze weer vlak achter me. Alleen lopen was toch te zwaar. Ok, dan gaan we door. Een kilometer verderop geeft ze weer aan dat ze moet afhaken. Bij mij loopt het te lekker om het tempo te laten zakken. Nu gaan we definitief ons weegs. Ik zeg nog wel even tegen haar dat ze moet proberen aan te klampen bij de volgende die achterop komt. Nu ik alleen loop en het nog steeds lekker gaat, besluit ik te gaan versnellen. Een meter of 40 voor me loopt iemand en ik probeer deze in te halen. De kilometertijden gaan omlaag naar 4'57 en 5'00. In de 13e kilometer haal ik hem bij. Niet ver voor me loopt ook nog Henk, gevolgd door nog een paar.



Na 12,5 kilometer. Foto: organisatie Thesingerun

Na 13 kilometer krijgen we het stuk met de wind in de rug. Voor me zie ik een loopster en dat is mijn volgende mikpunt. Langzaam kom ik dichterbij en ga haar voorbij. Even later haal ik ook een andere loper bij en is er weer een gat voor me naar 2 lopers die redelijk dicht bij elkaar lopen. Als ik nou het gat dichtloop kunnen we misschien met zijn drieën aan het stuk tegen de wind in beginnen en dan afwisselend kopwerk doen. Even voor het 18kilometerpunt haal ik ze bij, maar ze klampen helaas niet aan en zit er niets anders op dan alleen tegen de wind in te bikkelen. Een gat om dicht te lopen is er niet meer, althans die is er wel, maar is te groot. Vóór deze loper loopt Henk die toch weer verder uitloopt. Ik probeer te versnellen maar het

resulteert in de 20e kilometer in mijn langzaamste kilometer in 5'22. Inmiddels is de marge dermate groot dat een tijd onder de 1:50 er sowieso in zit. Voor de 1:49 wordt het nog spannend. De piepjes van de Garmin komen wel eerder dan de bordjes. Na het rechte stuk mag ik het schelpenpad op naar links. Ik kijk achterom en zie dat de volgende loper ver genoeg achter ligt om tot de finish voor te kunnen blijven.

In de lucht zie ik een aantal luchtballonnen en begin steeds blijer te worden, want hier komt toch mooi een PR aan.

Het bordje van 20km komt nadat ik 1:43-laag op de klok zie. Tja dan moet 1:49 haalbaar zijn.

Het verlossende bordje en Simon Blaauw staat langs de kant foto's te maken. Ik roep even naar hem dat ik op PR-schema lig.



Op het schelpenpad. Foto: Simon Blaauw



Duim omhoog. Het gaat goed. Foto:  
Simon Blaauw

Na het schelpenpad loop ik nog  
een paar bochtjes door het dorp.  
Publiek roept dat ik er bijna  
ben. Ik weet het.



Vlak voor de laatste bocht. Foto:  
Harrie Bols

Ik zie de finishklok en die geeft  
nog geen 1:49 aan. Nou is dat  
bruto, maar betekent dat ik  
finish in 1:48 nog wat. En jawel.  
Het wordt 1:48:50 na een  
eindsprintje.

Karin finisht in 1:52:52 en loopt  
ook een dik PR.

De meeste Astreanen zijn al weer  
vertrokken. Een paar zitten nog  
in het dorps huis aan een biertje,  
en geef ze eens ongelijk. □

John komt binnen in 1:55. Was  
niet fit en heeft toch gelopen.  
Na het ophalen van de medaille en  
een bon voor de poffertjes, daar  
de kids van Harrie blij  
meegemaakt, douchen en weer terug  
naar Groningen. Het was een  
geslaagde HM.

Ben toch van mening dat de  
bietensap zijn uitwerking niet  
heeft gehad.

De cijfertjes:

De volledige lijst met uitslagen.  
Ben toch 22e van de 42 geworden.  
Bijna bij de le helft.

De kilometertijden verschillen  
niet zoveel met die, die ik liep  
tijdens de HM van Zwolle. En  
daarmee nu de ietwat nare smaak  
van het missen van een PR daar,  
weggepoetst.

De 16e t/m 20e kilometerdoorkomst  
was de snelste ooit. De 21e lag 3  
seconden langzamer dan in Zwolle.  
Voel dat er wel wat mogelijk is  
in Bremen over 2 weken.

Ik wist dus dat 1:48 haalbaar  
was. Op basis van mijn vorige  
week gelopen PR in Winschoten op  
de 10 kilometer zou zelfs 1:47  
haalbaar moeten zijn, als je de  
tijd invoert in allerhande  
calculators. Zou ook mooi zijn  
maar zo gek hoeft het even niet.  
Ik wil lekker lopen en zie wel  
hoe het gaat.

's Middags in tenue in de auto  
gestapt en naar Thesinge gereden.  
Een uur voor aanvang van de  
wedstrijd al aanwezig. Tas met  
waardevolle spullen  
achtergelaten. Uiteindelijk ook  
mijn telefoon. Ik zou met de  
telefoon gaan lopen en Endomondo,  
zodat ik te tracen zou zijn.  
Blijkt dat Endomondo niet op de  
telefoon is geïnstalleerd en het  
netwerk was oertraag, dus  
downloaden zat er niet meer in.  
En de wifi-code van het dorps huis  
was ook niet bekend. Nou ja, dan  
maar niet.

Vooraf heeft Martin nog een  
groepsfoto gemaakt.



Groepsfoto. Foto: Martin de Jonge

Deze wedstrijd gaf me ook kansen om behoorlijk wat punten te scoren voor de clubcompetitie. De koplopers en altijd goed voor de 49 of 50 punten waren niet aanwezig. De 1 liep in Zuidhorn, om de eerste plek van vorig jaar te prolongeren. De andere weet ik niet. Paar andere lopers liepen niet vanwege griepjes/verkoudheidjes en de lopers die ik wel sprak wilden het rustig aan doen. Zou ik eens een berg punten mee kunnen nemen? Ik stel de Garmin in op een pace van 5'10/km en als ik dat volhoud loop ik 1:49:00 wat dan meteen een nieuw PR is. Het hoeft niet, maar ik ga het gewoon proberen. Als het niet lekker loopt dan ga ik het na verloop van tijd rustiger aan doen.

Om 4 uur mogen we van start. Astreaan Karin, met een PR van 1:57, klampte aan. Zij wilde gaan voor een PR.





Kort na de start. Karin vlak achter me. Iets verderop in het oranje shirt Henk Martijn. Foto: Simon Blaauw

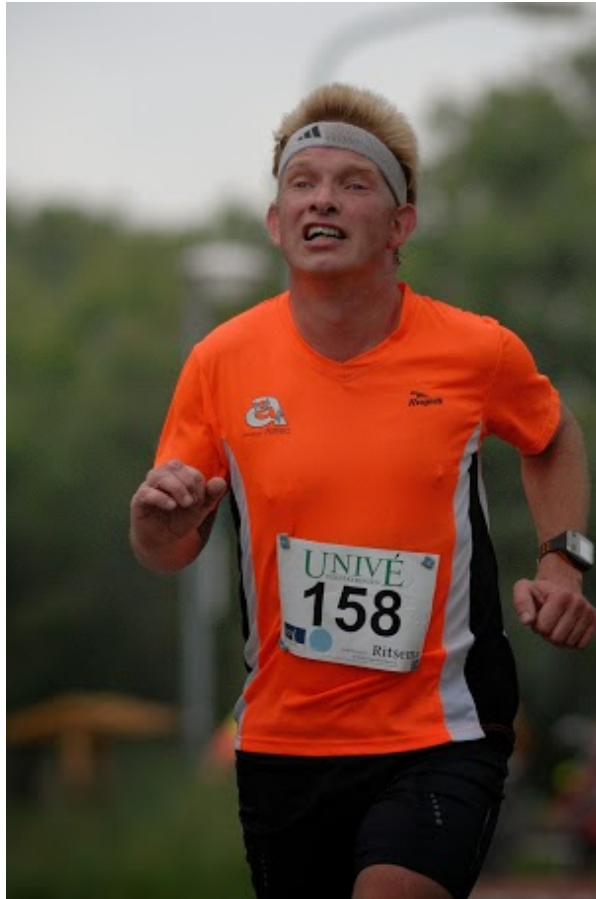
De 1e kilometer gaat, veel te snel, in 4'56.

Na ongeveer een kilometer komt Henk langs en we klampen aan. Het tempo gaat iets omlaag om in het ritme van de 5'10 te komen. Zo blijven we lekker doorlopen. Na een kilometer of 3 komt Astreavorzitter Rob ook voorbij die de 10 kilometer loopt. Tussendoor nog even met Henk gebabbeld. Ook onze loopgroep aanbevolen. □

Na een kilometer of 7 laten Karin en ik Henk definitief gaan. Ik zie hem in de buurt van Rob lopen die bezig is aan een keurige 10 kilometer. De kilometertijden blijven keurig tussen de pakweg 5'05 en 5'10.

Dan komt het eerste stuk met de wind pal tegen. Open vlakte. Het stuk is ruim 1,5 kilometer. Hier houd ik Karin uit de wind. Had trouwens tegen haar gezegd dat als het bij mij niet lekker gaat ik bij haar zou blijven (of pogen daartoe). Zij gaat nog steeds dapper door en de huidige doorkomsten liggen ruim onder het schema voor een tijd van 1:50. Nu klokken we wel een kilometer in 5'15. Aan het eind van dit rechte stuk mogen de 10 kilometerlopers naar links en de halvemarathonlopers naar rechts.

Rob zien we dan ook naar links gaan. Na 9 kilometer zegt Karin dat ze me moet laten gaan. We wensen elkaar succes en gaan ons weegs. Echter een seconde of 15 later zit ze weer vlak achter me. Alleen lopen was toch te zwaar. Ok, dan gaan we door. Een kilometer verderop geeft ze weer aan dat ze moet afhaken. Bij mij loopt het te lekker om het tempo te laten zakken. Nu gaan we definitief ons weegs. Ik zeg nog wel even tegen haar dat ze moet proberen aan te klampen bij de volgende die achterop komt. Nu ik alleen loop en het nog steeds lekker gaat, besluit ik te gaan versnellen. Een meter of 40 voor me loopt iemand en ik probeer deze in te halen. De kilometertijden gaan omlaag naar 4'57 en 5'00. In de 13e kilometer haal ik hem bij. Niet ver voor me loopt ook nog Henk, gevolgd door nog een paar.



Na 12,5 kilometer. Foto: organisatie Thesingerun

Na 13 kilometer krijgen we het stuk met de wind in de rug. Voor me zie ik een loopster en dat is mijn volgende mikpunt. Langzaam kom ik dichterbij en ga haar voorbij. Even later haal ik ook een andere loper bij en is er weer een gat voor me naar 2 lopers die redelijk dicht bij elkaar lopen. Als ik nou het gat dichtloop kunnen we misschien met zijn drieën aan het stuk tegen de wind in beginnen en dan afwisselend kopwerk doen. Even voor het 18kilometerpunt haal ik ze bij, maar ze klampen helaas niet aan en zit er niets anders op dan alleen tegen de wind in te bikkelen. Een gat om dicht te lopen is er niet meer, althans die is er wel, maar is te groot. Vóór deze loper loopt Henk die toch weer verder uitloopt. Ik probeer te versnellen maar het

resulteert in de 20e kilometer in mijn langzaamste kilometer in 5'22. Inmiddels is de marge dermate groot dat een tijd onder de 1:50 er sowieso in zit. Voor de 1:49 wordt het nog spannend. De piepjes van de Garmin komen wel eerder dan de bordjes. Na het rechte stuk mag ik het schelpenpad op naar links. Ik kijk achterom en zie dat de volgende loper ver genoeg achter ligt om tot de finish voor te kunnen blijven.

In de lucht zie ik een aantal luchtballonnen en begin steeds blijer te worden, want hier komt toch mooi een PR aan.

Het bordje van 20km komt nadat ik 1:43-laag op de klok zie. Tja dan moet 1:49 haalbaar zijn.

Het verlossende bordje en Simon Blaauw staat langs de kant foto's te maken. Ik roep even naar hem dat ik op PR-schema lig.



Op het schelpenpad. Foto: Simon Blaauw



Duim omhoog. Het gaat goed. Foto:  
Simon Blaauw

Na het schelpenpad loop ik nog  
een paar bochtjes door het dorp.  
Publiek roept dat ik er bijna  
ben. Ik weet het.



Vlak voor de laatste bocht. Foto:  
Harrie Bols

Ik zie de finishklok en die geeft  
nog geen 1:49 aan. Nou is dat  
bruto, maar betekent dat ik  
finish in 1:48 nog wat. En jawel.  
Het wordt 1:48:50 na een  
eindsprintje.

Karin finisht in 1:52:52 en loopt  
ook een dik PR.

De meeste Astreanen zijn al weer  
vertrokken. Een paar zitten nog  
in het dorps huis aan een biertje,  
en geef ze eens ongelijk. □

John komt binnen in 1:55. Was  
niet fit en heeft toch gelopen.  
Na het ophalen van de medaille en  
een bon voor de poffertjes, daar  
de kids van Harrie blij  
meegemaakt, douchen en weer terug  
naar Groningen. Het was een  
geslaagde HM.

Ben toch van mening dat de  
bietensap zijn uitwerking niet  
heeft gehad.

De cijfertjes:

De volledige lijst met uitslagen.  
Ben toch 22e van de 42 geworden.  
Bijna bij de le helft.

De kilometertijden verschillen  
niet zoveel met die, die ik liep  
tijdens de HM van Zwolle. En  
daarmee nu de ietwat nare smaak  
van het missen van een PR daar,  
weggepoetst.

De 16e t/m 20e kilometerdoorkomst  
was de snelste ooit. De 21e lag 3  
seconden langzamer dan in Zwolle.  
Voel dat er wel wat mogelijk is  
in Bremen over 2 weken.