

2 15  
kilo  
mete  
rwed  
stri  
jden  
,  
maar  
toch  
niet  
hele  
maal  
...

Alweer een tijdje geleden, maar vanwege de drukte nog geen verslag, maar zondag 16 november jongstleden liep ik mijn eerste Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Ik had me hiervoor al een tijd daarvoor ingeschreven. Vriendin Afke zou deze ook lopen en mijn vrouw, Inge, zou komen kijken. Het bleek dat Afke een minuutje of 20 na mij zou starten en Inge voorgesteld om wat later dan ik af te reizen naar Nijmegen. Ook omdat het niet al te jofel weer was. Druilerig met motregen. Daar wil je niet voor de lol uren in staan.

Zelf rond 9 uur vertrokken uit Groningen om wat speling te hebben. Facebookvriend Jozzy bood aan om bij hem om te kleden en na afloop ook te douchen, iets dat anders niet mogelijk is ook, omdat daar door de organisatie geen mogelijkheid voor wordt geboden. Dus dit aanbod nam ik met beide handen aan. En zou ik na veel Facebook- en Twitter-contact hem ook eens live aanschouwen. Iets voor het middaguur werd ik opgewacht door Jozzy. Mijn starttijd was half 2 dus ook geen reden tot haast. Rustig aan gedaan en toen met Jozzy richting het startvak gewandeld, al waar onze wegen scheidden. Hij zou ergens na de start nog kijken, maar heb hem tijdens mijn run daar niet gezien.

Doel voor vandaag was lekker lopen en als ik na 10 kilometer 49-laag klok, dan zou ik met het oog op de kilometers dalen nog een poging kunnen doen om mijn 15km-PR van 1:13:48 te verbeteren. Anders maar rond de 1:15 en als dat niet lukt dan minimaal sneller dan collega die vorig jaar 1:16:20 klokte. Om half 2 op pad en hee, dit gaat

best wel lekker.



Vlak na de start.

Vals plat naar beneden dus en zie dat mijn pace 4'35 is. Dat moet wat langzamer. Een lang langzaam oplopend stuk volgt en de kilometers gaan al vlot richting de 5 minuten. Voor een snelle tijd is dat niet echt handig. Ik begin overigens links van de weg en haal in het begin ook veel lopers in. Vanaf kilometer 6 ga ik wat meer naar het midden omdat later gestarten mij voorbij snellen. De echte Zevenheuvelenweg volgt en dat zijn een paar venijnige klimmetjes en wat dalen.



Na 9 kilometer.

Na 10km klok ik zelf 51 minuten en dan weet je dat het PR niet meer haalbaar is en 1:15 ook

lastig wordt. Dan maar het laatste doel: sneller dan de collega vorig jaar.



Na 10 kilometer.

De 11e kilometer is berucht. Een lang stuk klimmen nog, maar dan mag ik eindelijk dalen. Maar wat nu? Ik krijg last van mijn hamstring en dat voelt niet lekker. Nooit eerder gehad, maar aanzetten gaat niet echt fijn. Mag ik gaan dalen en krijg ik nog de kilometers niet onder de 5 minuten. Ik blijf het toch proberen en de 14e en 15e kilometers worden mijn snelste 14e en 15e kilometers ooit in 4'53 en 4'46. De klok staat al op 1:16 en ben nog niet bij de finish. Inge zie ik nog wel tussen het publiek staan voor de aanmoedigingen. Uiteindelijk de finish gehaald in 1:16:44. Lichte teleurstelling maar had er vrij vlot vrede mee.



Eind doorlopen voor de medaille en wat drinken en toen op zoek naar Inge. Kon ik niet meer vinden en daarom maar naar Jozzy om onder de douche weer op te warmen en voor een lekker biertje. Daarna nog naar Café Maxim dat vol lopers zat, totdat er bericht kwam van Inge dat zij bij Stationszicht zaten met Afke en nog een vriendin. Daar nog maar even heen. Afke had in haar eerst Zevenheuvelenloop 1:33 geklokt, welke ze onlangs al weer verbeterde naar 1:31 in Rotterdam tijdens de Bruggenloop. Na nog een laatste drankje was het voor iedereen tijd om huiswaarts te keren.

De Zevenheuvelenloop is een hele mooie loop. Mooi uitdagend parcours en mooie omgeving. Hier ga ik zeker terugkomen.

De volgende 15 kilometerwedstrijd was een ongeplande. Vorige week kwam ik er achter dat

er op 20 december in Peize de Decemberloop zou zijn met afstanden van 5, 10 en 15 kilometer. Op de ochtend zelf besloten toch maar hier te gaan lopen. De weersomstandigheden nodigden nou niet echt uit, maar dat gaf gelijk een nieuwe uitdaging: lopen bij stormwind. In Peize aangekomen ingeschreven voor de 15 kilometer met weer het idee als ik 10 kilometer klok in 49-laag of daaronder, dan is een PR op de 15 kilometer haalbaar. Bij de inschrijving kom ik Atos-collega Erik tegen. Hij wil bij de stukken tegen de wind in achter me lopen.

Om half 11 de start en gelijk een stuk tegen de wind in. Na een paar 100 meter gaat Erik me al voorbij en ik zie hem pas na de finish weer terug. Blijkt 45'20 te hebben gelopen.

De 1e kilometer gaat in 4'43, maar gemakkelijk gaat het niet. Ik ben overigens ook al een aantal dagen wat verkouden en loop wat te hoesten. En natuurlijk nog een kerstborrel gehad, dus excuus genoeg. In de 2e kilometer hoor ik ineens iemand achter me zeggen: "Dat is dus Dick Pluim." Handig als je met je loopmaatjes-shirt met twitternaam loopt. Het blijkt Facebook-vriend Peter Stokje uit Hoogkerk te zijn. Een verdienstelijk looper waar ik maar niet bij moet gaan aanklappen want volgens mij is hij goed voor 43 minuten op de 10 kilometer. Toch loopt ie niet snel weg en blijf ik hem de hele weg in het vizier houden. Achteraf hoorde ik dat hij deze 10 kilometer in zijn lange duurlooptraining van 20 km had opgenomen. Maar goed, ik wil 15 kilometer en dan moet ik me niet gek laten maken en rustig mijn eigen tempo lopen. De 2e

kilometer gaat in 4'56 en dan wordt het zaak te consolideren. We slaan rechtsaf en krijgen de wind vol in de rug, dus het gas kan er even op.



Na bijna 3 kilometer. Foto van [www.ditispeize.nl](http://www.ditispeize.nl)

De 3e kilometer gaat dan ook in 4'42. Na zo'n 3,5km weer naar rechts en nu krijgen we de wind vol tegen. Het lijkt wel of we stil staan. Nee, dit is niet mijn ding en moet ik dit 3 keer? Ik moet niks natuurlijk. Van alle kanten word ik ingehaald door lopers die op bovenstaande foto nog achter me lopen. En ik besluit dat ik het na 2 ronden voor gezien zal houden. De 4e kilometer gaat in 5'14 en de 5e gaat in 5'13. Vlak voor het 5km-piepje van mijn Garmin zijn we de start/finish-streep gepasseerd.



Na de 1e ronde.

De tijd klok geeft 24'42 aan. De 6e kilometer met tegenwind weet ik licht te versnellen, maar veel is het nog niet. Vlak voor het 7 kilometerpunt komt een loper me achterop en ik probeer aan te klampen. We lopen een gaatje dicht naar de loper met het blauwe shirt die op de 3km-foto een eindje achter me loopt, maar met een groepje in de 5e kilometer voorbij kwam. De loper die me achterop komt laat ik ook achter en nu ik weet dat het mijn laatste rondje gaat worden zet ik wat meer aan. De dame die op de foto hierboven genomen na pakweg 3 kilometer vlak achter me loopt en me na zo'n kleine 4 kilometer voorbij ging is het volgende 'slachtoffer'. Zij blijkt overigens 3e dame te worden op de 15 kilometer. Vervolgens noteer ik mijn snelste 8e kilometer ooit in net onder de 4'39. En we krijgen weer het stuk tegen de wind in, maar nu weet ik meer aan te zetten en ik kom deze

kilometer door in 5'07. Dan nog naar de eindstreep. Een looper voor me weet ik niet meer in te halen. Ik finish en de Garmin zegt 49'33. De klok zegt 49'35. Mijn tijd wordt genoteerd en ik meld dat ik niet meer verder ga. Gelukkig word ik opgenomen in de uitslag van de 10 kilometer als nummer 15 van de 30, waarbij opgemerkt dient te worden dat de tijd van Erik niet geregistreerd is. Dat is dan toch weer een nadeel van handgeklokte tijden. Had ik door kunnen gaan? Ja, dat denk ik wel. En dan zou ik misschien nog net onder de 1:15 of net boven de 1:15 zijn gefinished, wat gezien de omstandigheden niet slecht zou zijn. Sneller dan tijdens de Zevenheuvelenloop waarbij het parcours dan weliswaar zwaarder is.