

4 rond jes door het Bedu mer bos tijd ens de Bedu mer Bosl oop

Zaterdag 12 april stond de 2e wedstrijd voor de clubcompetitie van Loopgroep Astrea op het programma: de Bedumer Bosloop. Met Douwe en Yvonne naar Bedum afgereisd, alwaar in de sporthal de startspullen opgehaald moesten worden. Daarna door naar het Bedumer bos. Het was nog vroeg. Alvast het rondje voor een deel verkend. Het is een, voor pakweg 98% onverhard parcours met aan het eind van de ronde een fikse grasheuvel die beklommen moet worden. Bij een 10 kilometer dient dit dan ook 4 keer te gebeuren.

Om 4 uur worden we weggeschoten. In het begin is het wat zoeken naar een goed ritme en wat slalommen op de smalle paadjes. Garmin staat ingesteld op 4'45/km voor een eindtijd van 47'30. PR-poging hoef ik op dit parcours niet te doen.

1e kilometer gaat in 4'31, dus dat valt niet tegen. De 2e kilometer heb ik het gevoel iets langzamer te gaan, maar ik klok 4'25. Zozo... Aan het eind van het 1e rondje constateer ik dat mijn veter los is. Toch even stoppen om de veter te strikken. Deze actie kost me een seconde of 10. De tijds klok geeft bij mijn eerste doorkomst een tijd van 11:33 aan. Dat is toch een mooie tijd voor een mooie eindtijd. Zal het dan toch...?

De 3e kilometer klok ik, mede door de korte stop, 4'51.



Na zo'n 3 kilometer. Foto: Simon Blaauw

Ik ga gestaag door. De kilometer tijden blijven tussen de 4'48 en 4'54. Bij het begin van de 3e ronde hoor ik de speaker roepen dat Iwan Kamminga in aantocht is voor zijn laatste ronde. Tjeemig. Ik ben net 24 minuten onderweg. Die gaat ongeveer 1,5x zo snel.



Op de hielen gezeten door Iwan Kamminga. Foto: Simon Blaauw



Langs zij. Foto: Simon Blaauw



Persoonlijke haas voor een paar seconden. Foto: Simon Blaauw

Ik zet even aan, maar dat is na een paar seconden afgelopen. Iwan gaat ongeveer 1,5x zo snel, en dat is ruim 18km/uur. Hij zal finishen in 32'29.

Als ik voor de 3e keer doorkom vergeet ik op de klok te kijken, maar het zal rond de 36 minuten zijn geweest. Ook nummers 2 en 3 hebben me ingehaald, maar inmiddels heb ik ook lopers ingehaald die in hun 2e rondje zaten.

De 8e kilometer klok ik de langzaamste kilometertijd van 4'59. Ik word nog weer ingehaald en probeer aan te klampen. De 9e gaat dan ook weer iets sneller. En ik krijg Wouter, zoon van een oud-collega, in het vizier, die nog nooit onder de 50 minuten heeft gelopen en als doel had constant te lopen en onder de 50 minuten te duiken. In het begin was hij er als een speer vandoor gegaan, maar nu kom ik allengs dichterbij.

Nog 1x de heuvel op.



Voor de 4e keer de heuvel. Foto:
Simon Blaauw

In de afdaling haal ik de dame in en ongeveer 200 meter voor de finish passeer ik Wouter. Ik zeg hem dat het super gaat, waarna hij een sprint inzet. Ik doe dat ook maar, maar ik haal hem niet meer in. Mijn geklokte eindtijd wordt 48'07 waarmee dit mijn 3e 10km-tijd is geworden. De 10e kilometer ging overigens weer in 4'41.

De cijfertjes:

Ondanks het niet halen van de 47'30 toch tevreden. Met de tijd van 48'07 word ik 17e in mijn categorie in een veld van 25 man. Andere Astreanen mochten het podium bestijgen vanwege 2e en 3e plaatsen. En een paar wisten een 4e plaats te halen.

Na de finish van de laatste Astreanen en nog even uithijgen en genieten van het puddingbroodje was het weer tijd om huiswaarts te keren.

Foto's van Simon Blaauw.