

# 4Mijl- record

Deze blogpost is oorspronkelijk geplaatst op 1 februari 2012:

Door de jaren heen heb ik inmiddels zo'n 10x de 4mijl van Groningen gelopen. Tot pakweg 2004 bleek de afstand niet goed te zijn, dwz. te lang. Er werden voor zover ik me kan herinneren afstanden opgegeven van 6709m en 6666m. Ik heb vroeger mijn tijden/doorkomsten in een spreadsheet opgeslagen en mijn record op deze afstand, toen nog aangemerkt als 6709m is 31'47". Deze liep ik op 8 oktober 2000, in niet geheel nuchtere toestand. De avond ervoor mijn verjaardag gevierd. In die tijd was ik nog wat lichter en liep ook redelijk actief. Veelal 3km en soms een 10 of 11km. Verder nooit in wedstrijdverband. Wel behoorlijk voluit. De tijd op 6709m terugvertalen naar een tijd op 6437m zou een tijd opleveren van rond de 30'45". Destijds was mijn streven ook altijd om onder de 30 minuten te komen, maar de jaren erna is het nooit meer sneller gegaan.

Sinds ik hernieuwd loop is mijn record, met officiële afstand van 6437m, 34'28" en deze liep ik afgelopen jaar (9 oktober 2011). Dat was al weer zo'n 2,5 minuut sneller dan het jaar daarvoor en ruim 5 minuten sneller dan mijn 2009-tijd toen ik nagenoeg ongetraind aan de start stond. Kijken of we dit jaar weer in de buurt van de 32 minuten kunnen komen.

Update 12 oktober 2014: in 2012 liep ik deze vanwege achillespeesontsteking niet. Gezien de wedstrijden ervoor was mijn streven voor die dag een

tijd van 30'30.

Nadat ik in 2013 nog weer wat sneller was geworden was het doel onder de 30 minuten geworden en dat is me op 13 oktober 2013 ook gelukt met een tijd van 29'53.

Vandaag ga ik deze wedstrijd voor de 12e keer lopen en het doel is wederom onder de 30 minuten en dan natuurlijk ook onder dat PR.