

# 8 van Drac hten in een mooi e rapp e tijd

4 dagen na mijn 5km-PR wilde ik eens kijken of ik ook een rappe 8 kilometer, oftewel ongeveer 5 Engelse mijl, kon afleggen. De weersvooruitzichten leken gunstig: graadje of 18 en wind uit een west-zuid-westelijke hoek, had iets meer zuid-zuidwestelijk mogen zijn, gezien het parcours wat grotendeels richting het noorden loopt na de start in Beetsterzwaag.

Zondagmiddag rond lunchtijd in de auto op weg naar Drachten. Krijg ik een bui op mijn dak. Als het straks maar droog is.

De auto nagenoeg geparkeerd voor de Lawei en me ingeschreven. Voor de ingang trof ik ook Tamara. De vorige keer dat ik in Drachten was en haar mocht hazen, verliep dat wat minder (voor mij). Dit keer geen haasklus maar vol gas. Omdat Tamara ook druk in gesprek met anderen was, verder niet meer met haar gebabbeld.

Na de inschrijving verzamelen om een bus te pakken naar Beetsterzwaag. Tja, als er zo'n 200 man staan te wachten duurt het even voor je mee kan.

Ongeveer 40 minuten voor de start dan toch in Beetsterzwaag, alwaar ik Bert weer eens tegenkom. De vorige keer was bij de

Veneboerloop in maart vorig jaar waar we allebei naar een mooi PR snelden. Inmiddels zijn we beiden ruim 2,5 minuut sneller op de 10 kilometer. Bert hoopte op 38 minuten, maar dacht meer aan 39 voor deze 8 kilometer. Mijn doel is 38'30 en zet mijn Garmin op 4'45/km (is dan 38') zodat ik mogelijk wat marge opbouw.

Ook Atosser Steffen kom ik tegen die wel een haasklus heeft. Hij gaat zijn broer hazen naar een tijd van rond de 45 minuten, dus voor hem een rustige loop.

Ik posteer me redelijk voorin het vak om mocht mijn chip niet geregistreerd worden bij de start ik niet een langzame tijd heb in de uitslag.

Twittermaatje Martin van Ooijen staat ook vlak voor me. Hij gaat voor een tijd van in de 35'.

Iets na 2 uur mogen we (ongeveer 1000 lopers) van start.

Bert is snel weg en ik laat hem maar gaan. Ik wil iets langzamer van start dan afgelopen woensdag, ook omdat de afstand net iets langer is. Mijn 1e kilometer gaat in 4'27 en dat is niet veel langzamer dan woensdag. Na bijna 2 kilometer ontwaar ik Esther en Pieter aan de zijkant van de weg. FF roepen, hoorde nog wel wat, maar was weer weg. De 2e kilometer ging in 4'28. Wow, da's nauwelijks verval en zo loop ik op nagenoeg hetzelfde schema als in Middelstum. De 3e kilometer klok ik 4'36. Even zo optellend, ai, 13'31 na 3 kilometer. Laat dat nou net de tijd zijn die ik begin deze eeuw ook liep op mijn 3 kilometer rondje in de Ruischerwaard, en tot mijn frustratie toen niet de 13'30 gehaald. Nu dus weer in de buurt. Bij thuiskomst en analyse van de cijfertjes blijkt dat mijn tussentijd 13'32 was, vanwege de afronding. Garmin laat bij de ronde-tijden niet de cijfers achter de komma zien. Nu is 13'32 ook mooi en lig ik 'ineens' 5 seconden voor op mijn schema in Middelstum. En inmiddels zo'n 40 seconden voor op mijn schema van 38 minuten. Het doel van 38'30 zit wel snor. Het moet al raar lopen wil ik dat niet meer halen. Als de rest onder de 5 minuten per kilometer gaat (ook al is het maar 1 seconde) dan ben ik er.

De 4e kilometer gaat dan 'gewoon'

weer in 4'43, dus ik bouw mijn voorsprong nog iets uit zelfs. Bert loopt een meter of 30 voor me en het verschil lijkt niet meer groter te worden. Zal ik hem in het vervolg nog bij kunnen halen?



Ergens onderweg, weet niet waar.  
Foto: Nico Feenstra

De 5e, 6e en 7e kilometer gaan toch wat langzamer. Rond de 4'53, maar ik houd daarmee voldoende voorsprong voor de 38' en zeker de 38'30. Bert zie ik overigens wel weer verder uitlopen. Die is bezig een supertijd te lopen. Het is toch warmer geworden. De zon brak door en van de wind was niet heel erg veel te merken. We liepen redelijk beschut.

Het bord dat we nog een kilometer moeten staat precies onder de A7. Bij de Veneboerloop liepen we dit stuk ook, maar dan in omgekeerde richting over het fietspad. Nu gaat het via de weg en dan is de afdaling en stijging een stuk groter. Met grote passen afdalen en vervolgens met kleine pasjes naar boven hobbelen. Hier kan ik het geleerde in praktijk brengen en weet dan ook mensen in te halen. Dat geeft een goed gevoel. Ondertussen word ik ook nog wel ingehaald.

Dan is het linksaf en zie Astreaan Sietze Jan me tegemoet

lopen. Die is uiteraard al weer gefinisht in een razendsnelle tijd van 29' nog wat.

De 8e kilometer klok ik ook, maar kijk niet op het horloge. Blijkt later 4'44 te zijn, dus weer een versnelling. Ik zet nog aan en finish in 37'54. De laatste 60 meter heb ik een pace gelopen van 3'45/km. Dat is... ongekend snel voor mijn doen.

Nog een finishfilmpje:

Dolblij en ik zie Bert zitten. Hij heeft 37'24 gelopen. Martin onder de 35'30 en ook een PR. De auto opgezocht, ff een ander shirt aangedaan (er is geen douche-gelegenheid) en weer naar huis. Daar een verkwikkende douche en 's avonds heerlijk gegeten in Assen bij Pacific Plaza.

Mijn Garmin-cijfertjes:

Totale lijst met uitslagen. Daarin blij ik in mijn categorie 25e van de 116 te zijn geworden. En heb het eens even in een spreadsheet geknikkerd om te kijken wat mijn totale plaats is in het hele veld. Ben daarin 209e van de 840 8km-deelnemers die in de uitslag voorkomen. Dus nog net bij het 1e kwart. Ik ben en blijf een getalletjesfreak.

Op basis van deze 8 kilometer moet een tijd op de 10 kilometer van laag in de 48 minuten of daar net onder haalbaar zijn. Daartoe maandag 24 juni een poging in Ten Boer. Misschien zondag nog 5 of

10 kilometer in Kropswolde, maar die gaat gedeeltelijk over onverhard terrein, dus mocht ik daar gaan lopen dan ga ik daar een beetje op safe lopen.