

Afsluitdijkrun – De Halve van 2013 Afsluitdijkrun

In 2011 werd via sociale media het plan opgevat om eens een keer over de Afsluitdijk te gaan rennen. Dit plan is opgepakt en in februari 2012 vond de 1e Afsluitdijkrun plaats. 1 van de voorwaarden was dat je minimaal 10km/u moet kunnen lopen en dat 30km vol kunnen houden. Toen de inschrijving voor de 1e run open was, was ik daar nog niet toe in staat. Pas kort na de 1e editie was ik in staat een halve marathon te voltooien in een tijd van sneller dan 10km/u. Op 10 maart 2012 liep ik mijn 2e halve marathon: De Halve van Haren en verbrak mijn PR, gelopen tijdens mijn 1e halve marathon 10 weken daarvoor met bijna 10 minuten en bracht het net onder de 2 uur (1:59:47).

Precies een jaar na deze halve marathon sta ik dan toch aan de start voor de 2e editie van de Afsluitdijkrun.

De weken vooraf weeronline.nl in de gaten gehouden met betrekking tot de weersomstandigheden tijdens de run. In het begin draaide de windrichting per dag: de ene keer met tegenwind, de andere keer met redelijke rugwind. Vanaf dinsdag 5 maart werd het minder: windkracht 5 tegen bij de finish. Woensdag 6 maart werd er nog een schepje bovenop gedaan. Zowel bij de start als finish windkracht 6 tegen en maar een paar graden boven 0, terwijl een week eerder het erop leek dat het rond de 10 graden zo worden.

Ik had de organisatie nog gevraagd of het mogelijk was alsnog te besluiten om omgekeerd te gaan lopen, maar dat scheen niet (meer) mogelijk te zijn. Jammer, want met windkracht 6 in de rug vlieg je naar prachtige

eindtijden. □

Een paar weken voor de run liep ik een nieuwe recordafstand van 30km in 2:59 en een paar seconden. Dat is precies genoeg voor de 10km/u. Het doel was wel om te gaan starten op 5'30"-5'40" per minuut voor een eindtijd van 2:45-2:50. Als ik dit 30 kilometer weet vol te houden zou me dat over 5 weken in Rotterdam ook moeten lukken en dan bouw ik een mooie marge op om op een eindtijd van net onder de 4 uur uit te komen.

Tja, we moeten er maar het beste van maken met deze weersomstandigheden. Verzamelen in Zürich (gelukkig niet in Zwitserland, maar aan de oostkant van de Afsluitdijk). Van hier gaat het met bussen naar Den Oever.

Zondagochtend werd ik veel te vroeg wakker.

De loopgroepgenoten van Astrea zouden niet blijven eten, dus was mijn plan om op eigen houtje naar Zurich af te reizen, totdat ik hoorde dat **Bas** vrijwilliger was en misschien ook nog wel een lift kon gebruiken. Echter zou hij opgevist worden door **Andrina**, één van de organisatoren. Dat zou rond 8 uur zijn en het was iets voor half 8. Slapen had geen zin meer en vroeg of ik dan met hun mee kon rijden. Kon ik me ook nog nuttig maken. Dat was prima en zo werd ik iets na 8 uur opgepikt en reden we ge3-en naar Zurich. Daar aangekomen waren een aantal vrijwilligers en mede-organisatoren Jan en Keimpe ook binnen. Leuk om een aantal mensen die ik alleen via twitter ken nu

eens IRL tegen te komen zoals Yvonne, Wendy en Marcel. Laatstgenoemde zou ook gaan lopen, maar moest er vanwege een blessure van af zien. Gewapend met fototoestel zou hij gedurende de run mooie foto's gaan maken. Ook mijn marathonmaatje Tamara was al binnen samen met haar moeder die als vrijwilliger actief was. Echt veel geholpen heb ik niet. Ik was bezig om dranghekken van een aanhanger te halen, maar had de handschoenen binnen liggen en die hekken waren ijzig koud. Kennismaken met een aantal bekende en minder bekende lopers, die ik wel via twitter en facebook ken, maar nog nooit in levende lijve was tegengekomen, of althans niet bewust. Ondertussen druppelden er wat mensen binnen en praatte wat, oa met Robert Parinussa, die in training was voor de triathlon van Nice. Hij zou naderhand bij de mannen 3e worden. Tevens kwam ik ChatnRun-lid Goof tegen. Ook ontwaardde ik Nesrine, Libanees nationaal recordhouder op de marathon (met een tijd van 3:09 als ik me niet vergis), en ging een dag voor haar vakantie nog even de Afsluitdijk over rennen en zou dat doen in 2:30, waarmee zij bij de vrouwen de 3e plaats opeiste.

Nadat iedereen binnen was, waarbij bleek dat een kleine 100 mensen zonder afmelding niet zijn op komen dagen, gingen de bussen met de ongeveer 200 lopers de Afsluitdijk over richting Den Oever. In de bus nog even wachten, want buiten wachten was gewoonweg te kkkkkoud. Onderweg babbelend met een paar lopers van een loopgroep uit

Stadskanaal die in training waren voor de marathon van Rotterdam. Hun plan: eerste helft op 5'30/km en dan versnellen naar 4'40/km. Ik heb ze na de finish niet meer gezien dus of hun opzet geslaagd is...

Een minuutje of 10 voor de start toch maar de bus uit en besloten mijn loopjack niet aan te doen. Wel de buff mee die ik over mijn oren kon trekken.

Om 1 uur klonk de starttoeter en gingen we van start.



Vrij vlot na de start voelde ik dat het lekker liep in de meute en wilde ik toch wat op avontuur gaan om richting de 3 uur te gaan. Een lichte versnelling. Eerste kilometers wat zoeken naar een groepje of alleen totdat er na een kilometer of 5 een groepje geformeerd werd.

Bij het eerste klimmetje richting het monument even wat kopwerk:



Langzamerhand werd de groep wat groter. 2 mannen hebben heel veel kopwerk verricht. Ondertussen raakte ik nog in gesprek met een loper die uit een groep voor ons was gekomen. Hij moest zijn veters strikken en kon vervolgens niet meer aanklampen. Daarom maar afzakken naar ons groepje. Hij was in training voor de 60 van Texel en zou misschien nog Rotterdam gaan lopen. Zou dan zijn 19e keer Rotterdam worden. Na de verversingspost halverwege

(nou ja, al bij 14km) een flesje AA-drink aangepakt en doorgelopen. Het groepje viel toen wat uit elkaar en samen met een andere loper hadden we even de kop, maar de rest van het groepje was wat verder weg. Toch maar even wachten om weer een groepje van 10 te vormen. De 2 die eerder het kopwerk hadden verricht nestelden zich weer op kop en zo ging het verder. Alleen gaan lopen was niet aan te raden vanwege de windkracht 5/6 die we tegen hadden bij een temperatuur van net boven het vriespunt. Gestag ging het verder, maar de kilometertijden gingen omhoog richting de 6,5 minuut. 3 uur wordt niet meer haalbaar zo, uitgaande van 30km in 3 uur, terwijl de run mogelijk rond de 31km zit, dus je mag er nog een paar minuten bij optellen).

Na 21km nestelde zich een andere loper naast de 2, leek vervolgens te versnellen, waarna de 2 afzakten. De ervaren marathonloper liep het gaatje dicht, waarna ik besloot mee te gaan. Met zijn drieën is het misschien geen gek idee om de laatste 10 kilometer te gaan lopen en dan toch nog richting de 3 uur te gaan. Echter na pakweg 100 meter haakt de eerste af en klamp ik aan bij de marathonloper. Ik kijk op de Garmin en zie dat de kilometertijd rond de 5'35" zit. Wow, dat is een stevige versnelling, na de voorgaande kilometers van tussen de 6'15 en 6'30. Ik wil wel roepen of ie misschien iets langzamer wil lopen, maar laat het maar. Na 1km los ik en sta ik er alleen voor. Langzaam loopt ie uit, zij het niet veel en ook niet heel erg snel. Ondertussen haal ik lopers

in die uit groepen voor ons zijn gelost. Een enkele keer vraag ik of iemand wil aanklappen om zo gezamenlijk verder te gaan, maar dat lukt niet. Het wordt almaar zwaarder en ook mijn kilometertijden gaan weer omhoog. 30km passeer ik in 3:01 en een beetje. Is zo'n 2 minuten langzamer dan mijn 30km-tijd 3 weken geleden tijdens mijn duurloop. Aan de overkant van de snelweg zie ik de finish en ook Astreaan Warner die dat ook als eindtijd noteert. Nog een draai naar rechts het viaduct over, vol in de wind, nog een keer naar rechts en ... jawel de wind in de rug. Zo'n 30 meter maar liefst en dan mag ik weer naar links richting de finishboog. Ik versnel nog wat, maar kan een vermoeder ogende en langzamer lopende loper niet meer inhalen en finish uiteindelijk in 3:06:04, waarmee ik de langzaamste Astreaan ben. Peter liep iets van 2:46, Warner 3:01 en Joop 3:05. Gelijk door naar het restaurant om op te warmen. Niet veel later komt Tamara ook binnen. Zij finisht in 3:08:35 en heeft een keurige race gelopen. Wat er met de rest van het groepje waar ik in zat is gebeurd weet ik niet. Ik heb daarvan niemand meer gezien of gesproken. Volgens sommigen met marathonervaring was de run vandaag zwaarder dan een marathon. Dus dat geeft moed voor Rotterdam over 5 weken.

Na opgefrist te zijn was het tijd voor de pastaparty. En toen iedereen weg was kon ook Andrina gaan zijn we met zijn 3-en weer terug gegaan naar Groningen. Supergeorganiseerd en helaas was dit de laatste Afsluitdijkrun.

Nog even de cijfertjes.

Foto's gemaakt door Marcel Mol