

Astr  
earu  
n:  
het  
hoef  
de  
niet  
,  
maar  
het  
gebe  
urde  
...

Na mijn laatste lange duurloop van 35km voor de Rotterdam marathon van vorige week die redelijk moeizaam ging, was het nu tijd voor de Astrearun. Een laatste test om op redelijk tempo constant te lopen. Vorig jaar liep ik een PR van 1:56:15, welke ik een week of 7 later verbeterde tot 1:51:46 en dat is ook het huidige PR. Mijn doel vorig jaar was om op 1 december een aanval te doen om de 1:50-barrière te slechten. Echter door trainingsachterstand vanwege achillespeesperikelen ging deze helemaal de mist in en ben ik na 11,4km gestopt.

Voor vandaag was het doel: sneller dan de 1:56 van vorig jaar. Een PR hoeft niet. Ik moet heel blijven en wil gewoon lekker lopen. Wel wilde ik proberen op 5'15"/km te gaan starten en zien hoe lang ik dit vol zou kunnen houden en kijken of ik alle kilometers binnen de 5'30" zou lopen. Als ik 5'15" zou kunnen volhouden dan zat een PR er in (1:50-nogwat). Als het zwaarder zou gaan en ik terug zou vallen naar 5'30" dan loop ik nog onder de 1:55. Allemaal helemaal prima.

2 dagen ervoor had mijn vrouw een fles bietensap gehaald. Na allerlei verhalen hierover wilde ik dit ook eens gaan testen. Vrijdagochtend 250ml gedronken, zaterdagochtend tijdens het ontbijt 250ml en de laatste 250ml 2,5 uur voor de wedstrijd. De smaak viel me overigens erg mee. Soms moet je eens wat experimenteren en wilde gaan kijken hoe dit zou gaan bevallen. 's Ochtends al even wat foto's gemaakt van de vrijwilligers die bezig waren met de opbouw. Zo ook

's middags na mijn lunch. Er was mij nog gevraagd om foto's van de bedrijventeams te maken. Zo rond kwart voor 2 ben ik hiermee gestopt om me toch nog even voor te bereiden op de halve marathon die om 2 uur zou starten. Wat rekken/strekken, meer eigenlijk niet.

Om 2 uur gingen we van start. Al vrij vlot zie ik dat het tempo, ongemerkt, best hoog is. Loop na zo'n 400m onder de 5'00/km. Dit is gekkenwerk en houd wat in. Van alle kanten word ik ingehaald. Maakt niet uit. 1e kilometer gaat in 5'00. De volgende kilometers wat langzamer, maar het tempo blijft hoog en het loopt lekker.



Doorkomst na 8km

Na 10 kilometer klok ik 51'29. Wow, vorig jaar tijdens mijn 1e 10km-wedstrijd liep ik ongeveer dezelfde tijd.

En het blijft lekker gaan. Nog 1 à 2km in dit tempo vol houden en als ik dan 5'30 ga lopen dan loop

ik nog een PR. Dit is gekkenwerk. Na ongeveer 11km (deze kilometer is voor het eerst langzamer dan 5'15, en wel in 5'16) komt Stoffer voorbij stuiven. Hij zou samen met mede-Astreaan Herman gaan lopen en ze wilden gaan voor een schema van 1:55.



Doorkomst na bijna 15km

Herman bleek niet ver achter me te liggen en bij het keerpunt na zo'n 16km kom ik hem dan ook tegen. Op dat moment had ik ook het idee dat het nieuwe PR me niet meer kon ontglippen. Ondertussen een officieus PR op de 15km (1:17:44) en 10mijl (1:23:40) bij kunnen schrijven.



Na zo'n 18km



Na zo'n 18km

Na 18km liep ik op een schema dat me naar 1:50:30 zou leiden. Dat is prima en ga me ook niet meer uit de naad lopen om die 1:50 te halen, totdat ik na 20km de loper met startnummer 1 heb bijgehaald. Samen lopen we nog even door. Ik kijk op de Garmin en zie 1:46:00. Die laatste pakweg 800 meter zijn in 4 minuten te doen. Het zal me toch niet gaan gebeuren dat ik finish met een netto-tijd van 1:50:02 oid? Ik besluit te versnellen. En na een paar kilometers in 5'22, de langzaamste gedurende de hele race, klok ik in de 21e kilometer 5'03. De finish is in zicht en ik pers er nog een laatste eindsprint uit. Eindtijd 1:49:47! Yes! Het doel voor 2013 nu gehaald. En passant ook het officieuze PR op de 20km scherper gesteld, dus net als tijdens de halve marathon van Leiden in 1 race 4 PR's gelopen. Dit geeft heel veel vertrouwen voor de marathon over 2 weken. Ga nu toch stiekem weer denken aan de 4uurs-grens. Proberen te starten op 5'35-5'40/km.

Onderweg geen last van verzuring gehad en een dag later nauwelijks spierpijn. Zal dan de verkorte bietensapkuur geholpen hebben? Over anderhalve week begin ik met een 2e kuur.

De getalletjes:

De volledige lijst met uitslagen.  
36e plaats in een veld van 62.  
Ben ik best tevreden mee. Vorig  
jaar was ik 44e van 55.

De foto's zijn van Harrie Bols en  
Janneke Lammerts  
Filmpjes zijn gemaakt door Inge  
Nielsen