

# Bejaard 4mijl- l- reco rd uit de boek en

En zo was het 13 oktober 2013 tijd voor mijn 11e 4mijl-deelname. De 1e keer was in 1998, toen ik met een paar vrienden op zondagmiddag nog naar de start in Haren liep, we ons daar inschreven en we vervolgens terugrenden naar Groningen.

Daarna een aantal jaren trouw gelopen om in 2000 toen de afstand nog 6709 meter bedroef mijn PR te lopen van 31'47 dat tot vandaag in de boeken bleef staan. De 31'47 zou omgerekend naar 6437 meter goed zijn geweest voor een tijd van ongeveer 30'45. Dat was toen, toen ik nog jong (33) was en mijn training dermate was: stukje rennen, vaak zo hard mogelijk starten en dan zakte ik vervolgens in. Van schema's en opbouw had ik nog nooit gehoord.

4 jaar geleden liep ik mijn langzaamste 4mijl ooit in 39'40. Bijna 15 kilo zwaarder dan rond de eeuwwisseling was ik nog tot dit in staat. Het roer moest om. Toch duurde het even. Na de 4mijl van 2010 die ik in 36'52 liep ben ik gedurende de winter doorgedaan met lopen en zo liep ik in 2011 34'28. Gestraag gaat het weer beter.

Vorig jaar had ik dan het record uit de boeken moeten lopen. Op basis van doorkomsttijden tijdens 10 kilometerwedstrijden zou een tijd van 30'30 haalbaar moeten zijn. Helaas raakte ik toen geblesseerd tijdens de 10 van Drachten. Noodgedwongen overgeslagen en het record mocht nog een jaar blijven staan. Op basis van de doorkomsttijd tijdens de Run Winschoten zou ik een lage 30-er moeten kunnen lopen. De 5 kilometer in Uithuizermeeden 2 weken geleden

zou me naar een tijd onder de 30 minuten moeten kunnen brengen. Theoretisch zou een tijd rond 29'30 haalbaar moeten zijn. Maar goed, eerst onder de 30 vind ik al prima genoeg. □

Omdat ik met Chatnrun-, Facebook- en Twittermaatje Marc had afgesproken na de 4mijl ergens een biertje te drinken zag ik me dit keer genoodzaakt een tas met kleding achter te laten. Met de trein naar Haren leek me dit keer niet handig, daar ik dan zo'n driekwartier zou moeten wachten op de start. Een trein later zou er voor zorgen dat ik net niet op tijd bij de kledingwagen zou zijn om de boel te droppen. Wat doe je dan? Dan maar dribbelend/wandelend van huis naar de start. Is iets van 7,5 kilometer en heb ik gelijk mijn warming up.

Iets na half 2 in Haren aangekomen en heb ik nog even de toppers aan kunnen moedigen en op de foto kunnen zetten. OK, eigenlijk is iedereen een topper, maar hier heb ik het over de top van het klassement.



De Ethiopische kopgroep met Haile Gebrselassie, Yewew Alamirew en Abrar Osman



De eerste niet-Afrikaan Andy Vernon uit Groot-Brittannië



De beste Nederlanders: Tom Wiggers, Jesper van der Wielen, Gert-Jan Wassink vergezeld door Igor Geletiy uit de Oekraïne

Vervolgens telefoon opgeruimd en weer verder gehobbeld. Helaas dus de snelste dames niet op de foto gezet. Door richting de kledingwagen en toen maar naar de startvakken. Kwam nog oud-collega tegen wiens vriendin zou lopen. Inmiddels is het bijna 2 uur en wordt het tijd om in het goede startvak te komen. De startvakken verplaatsen steeds en de bordjes ook. Met startnummer 9133 ga ik het vak in waar dan staat 9001-10000, om er vervolgens achter te komen dat het hele vak gevuld wordt met lopers in de 10000-groep en een enkele 9000-loper. Een keer buitenom om een vak over te slaan resulteert weer

in dezelfde groep. Een 2e poging lukt wel en ik probeer wat vooraan te komen. Gelukkig zie ik loopgroepgenoot Erik, die inmiddels al een tijdje woonachtig is in Amsterdam, dus een goede reden om me tussen de mensen door te wringen en ff bij te kletsen. Erik geeft aan niet al te veel getraind te hebben en hij zou wel achter mij finishen. Meerdere Astreanen gespot. Om 14:13 uur mogen we op pad. Doordat we redelijk voor aan staan hebben we weinig last van lopers voor ons. Ik kom niet lekker in het ritme, ademhaling gaat niet lekker en Erik komt langszij en loopt een meter of 10 bij me vandaan. Wat gebeurt er? Garmin ingesteld op 4'35/km om een marge te hebben om onder de 30 minuten te duiken. De 1e kilometer gaat in 4'26, een stuk langzamer dan 2 weken geleden in Uithuizermeeden. Ik bouw wel een kleine marge op en ik haal Erik ook weer in. De 2e kilometer probeer ik door te trekken, maar deze gaat uiteindelijk in 4'39. De voorsprong op mijn schema slinkt en 13 seconden is een groot verval. Ik kom wel wat meer in mijn ritme overigens.



Na ongeveer 2 kilometer. Foto: Gerhard Lugard

De 3e kilometer gaat in 4'40. Inmiddels is mijn voorsprong op het schema helemaal weg. Dan maar zien te consolideren. Halverwege kom ik door in 14'52. Als ik het vast weet te houden moet het mogelijk zijn.

Filmpje na 2 mijl. Aan het eind van het filmpje flitst de Erik ook nog door het beeld.



Ongeveer halverwege. Vlak voor de high five met meisje.

En hier het filmpje halverwege vanaf de rechterkant (voor mij links toen ik liep). Met ook nog het moment waarop de fotograaf bovenstaande foto maakte.

We zijn Haren uit en lopen Groningen in. Ik probeer het tempo vast te houden. Haal her en der mensen in en wordt zelf niet tot nauwelijks ingehaald. Dat geeft wel een fijn gevoel. De 4e kilometer gaat in 4'39. Kleine versnelling dus, maar marginaal. Het gaat er echt om spannen. Na 4,5 kilometer komt de drinkpost. Ik zoek hier het midden van de weg en ga in 1x door. Met nog 2 kilometer te gaan wil ik hier geen tijd verspillen en het is nu ook niet dusdanig weer dat ik behoefte heb aan wat water. Temperatuur is 12 graden en soms pikt er een waterig zonnetje door de wolken. Het tempo probeer ik vast te

houden en de 5e kilometer gaat in 4'42. Het blijft spannend. Het oude record gaat er sowieso aan, maar die 30minutengrens? Het lastigste stuk moet nog komen. Het Herewegviaduct op, en hier komen de tips uit de loopgroeptrainingen van pas. Kortere pas omhoog en ik heb het idee dat ik mensen voorbij vlieg. Hereplein staat vol met mensen. Het doek met 500 meter, zo'n beetje aan het begin van de Herestraat, komt in zicht. Ik hoor het piepje niet van de 6e kilometer maar deze ging ook in 4'42.



400 meter voor de finish. Foto: Henk Landkroon

Met nog 400 meter te gaan kijk ik op de Garmin en zie dat ik op 28'05 zit. Oei, nu moet ik stevig doortrekken wil ik nog onder de 30 minuten finishen en dit is niet het makkelijkste stuk. Ik begin te sprinten en moet een aantal keren roepen naar mensen om wat ruimte te krijgen. De looper achter me op de foto (startnummer 9723, Thomas Slotema) riep ook. Ik denk dat hij me voorbij wil, dus ik maak wat ruimte, maar hij blijft achter me. Denk dat ie me een beetje als haas heeft gebruikt het laatste stuk. De eerste helft heeft ie een stuk sneller

afgelegd dan ik, dus ik zal hem ergens ingehaald hebben en toen is ie aan gaan klampen. Ik sprint door, want ik wil niet zoals een collega een paar jaar geleden overkwam, finishen in 30'02. De snelheid loopt, zie ik later, volgens de Garmin op naar zo'n 17-18km/u. Het is wel nodig om onder de 30 minuten te duiken.

Zo'n 100 meter voor de finish.

Ik zie de klok 1:12-nog wat aangeven. En ik weet dat als deze niet 1:13 aangeeft als ik bij de finish ben, ik onder de 30 minuten loop. Nog maar een keer aanzetten.



Bijna bij de finish. Foto: Simon Blaauw



Bijna bij de finish. Foto: Simon Blaauw



Doorsprinten naar de finish:



Bijna finish.



Nog 1 of 2 passen te gaan.

En yes... Ik klok af op 29'53. Missie gehaald. 13 jaar oude record is eindelijk uit de boeken en ik ben superblij met mijn sub-30. Even later komt neef Ben aangelopen die ook heeft gelopen en zijn PR heeft verbeterd. Vervolgens een flesje AA-drink in ontvangst mogen nemen van Tamara en haar moeder die aan de andere kant stond nog even gedag gezegd. Vervolgens door richting de Grote Markt om mijn kleding op te halen. Erik komt ook langs. Heeft uiteindelijk 31'21 gelopen. Verderop zien we Astreaan Jan nog die 27'28 klokte. Spullen

opgehaald, me ff opgefrist en omgekleed alvorens een telefoontje van Marc te ontvangen. Deze naar de Grote Markt geloodst en we zijn in der Witz lekker gaan afpilsen. Veel lopers in de kroeg. Na een paar uur borrelen was het tijd om naar huis te wandelen en Marc mocht nog een paar uur reizen naar het verre Epe. Helaas twittermaatje Fabian die zijn 1e 4mijl liep en een tijd van 39-laag klokke, gemist. Zat in andere kroeg. □ Al met al best wel weer een geslaagde 4mijl.

De cijfertjes volgens de Garmin:

Resultaat van startnummer 9133			
Naam	: Dick Pluim	Gemiddelde snelheid totaal	: 12,9 km/h (6.437m)
Woonplaats	: GRONINGEN	Gemiddelde eerste gedeelte	: 13 km/h (3.218m)
Geboortjaar	: 1967	Gemiddelde tweede gedeelte	: 12,8 km/h (3.219m)
Geslacht	: M	<b>Finishpositie tijdens de 4 Mijl van Groningen:</b>	
Starttijd	: 14:12:55.77	877e van de 4666 bij de Recreanten Mannen	
Tussentijd	: 14:27:46.55 (deel 1: 14:51)	877e van de 4666 bij de Recreanten: mannen vanaf 19 jr	
Finishtijd	: 14:42:48.30 (deel 2: 15:02)	1049e van de 9114 bij de Recreanten: iedereen vanaf 19jr	
Nettotijd	: 29:53	3099e van de 20101 bij de Alle lopers van de 4 Mijl 2013	
Brutotijd	: 29:56		
<a href="#">Uitleg bruto-/nettotijd, klik hier.</a>			
		 Persoonlijke foto's	 Persoonlijke video

De cijfertjes volgens de 4mijl-site.

Leuk om te zien dat ik 17000 lopers voor ben gebleven.

Foto's afkomstig van Gerhard Lugard, Henk Landkroon en Simon Blaauw