

Blijham op (redelijk) tempo

Na mijn mislukte sub-4 marathonpoging en de aangekomen kerstkilo besloot ik toch maar in Blijham aan de start te gaan staan voor de 15km of halve marathon. Niet met het doel een PR te gaan lopen, maar lekker rustig te gaan lopen. Had nog gevraagd of er nog hazen werden gezocht, maar men had voldoende (ondanks dat de kerstdagen net achter de rug waren ☹). Ook een oproep op Facebook/Twitter om iemand individueel te hazen naar een mooie tijd leverde geen reacties op. Dan maar zelf iets doen.

Zaterdagochtend met Astreanen Joop, Steve en Yvonne richting Blijham. Voor Steve en Yvonne hun debuut op de 15 kilometer en ze wilden ook samen lopen. Hun behoefde ik niet te hazen.

Bij aankomst toch besloten om te gaan voor de halve marathon. Garmin ingesteld op 5'30/km voor een tijd van rond de 1:56. Het hoeft allemaal niet meer zo nodig.

Voor de start nog even gebabbeld met ChatnRunner Henk, naamgenoot van collega-hardloper en kloukste Groninger, tegen. ☹

Om 12 uur klonk het startschot en ik had me in de buurt van haas Jan, voorzien van konijnenoren, genesteld. Joop en Astreaan Cor stonden ook in de buurt. De start ging veel te snel en de eerste kilometer liep ik nog voor de pacegroep die op een schema van 1:46 zou lopen. Deze groep voorbij laten gaan en ik bleef daar in de buurt. Als ik toch weet bij te blijven en op het deel met de wind in de rug nog wat kan versnellen, wie weet wat er mogelijk is...

Tot het 5km-punt bleef ik aanklampen. Hier moesten we naar rechts tegen de wind in en ik verloor de aansluiting. Wel klok ik de 6e kilometer 4'57, wat betekent dat de pacers er een straffer tempo op nahouden. Tussen kilometer 7 en 9 gaat het tempo verder omlaag en ik klok een kilometer van 5'19. PR is niet meer haalbaar, maar was ook niet het doel op zich. Dan maar rustig doorlopen en proberen binnen 1:50 te finishen. Dat is ook een mooie tijd. Tempo gaat ook gestaag weer wat omhoog en de kilometertijden dientengevolgde weer omlaag richting 5'04. En hier en daar haal ik wat lopers in, en wordt zelf ook nog zo nu en dan ingehaald. De winst op het schema van 1:56 groeit naar ruim 6 minuten, dus dat zit wel goed, afgezien van het feit dat mogelijk de afstand wat langer geklokt wordt. Vanaf kilometer 16 gaat toch het tempo weer omlaag.



Na 16km. Foto: Meijco van Velzen

Na 18 kilometer komt Stoffer langsij, die aangeeft dat er bij hem het beste wel af is. Ja, bij mij ook, en aanklappen lukt niet meer. De kilometertijden lopen op naar 5'23. Zo maar consolideren. De 20e kilometer gaat heel moeizaam. Ik klok 5'38.



Na 20 kilometer. Foto: Harrie Bols

De dame op bovenstaande foto had ik ergens rond kilometerpunt 14

ingehaald. Even nadat deze foto is gemaakt haalt zij me weer in. Gezien de kilometerbordjes langs de weg lijkt 1:50 niet meer haalbaar. Dan maar 1:51. Met nog 500 meter te gaan zie ik op mijn Garmin 1:47:20. Als ik ga sprinten finish ik net binnen de 1:50, dus toch de sprint ingezet. Bij het 300meterbordje haal ik de bewuste dame ook weer in. Ik krijg nog wat aanmoedigingen van Astreanen en zie de finishklok op 1:49:55 staan. Nog even vol gas en ik ben binnen.



Finish. Foto: Annemiek van Bleisem

Ik klok 1:49:49. In de uitslag wordt alleen de brutotijd genoteerd en dat is 1:50:00. Waarom je dan met een chip loopt is mij een raadsel. Redelijk kapot, maar zo kort na mijn halve marathon-PR en de 28 kilometer van afgelopen zondag, een nette prestatie al zeg ik het zelf.

2 jaar geleden maakte ik hier mijn 'halve marathon'debuut in een tijd van 2:09:42. Inmiddels is dat PR met bijna 25 minuten aangescherpt en vandaag liep ik bijna 20 minuten sneller dan 2 jaar geleden. Joop was gefinisht in 1:46:45. Steve en Yvonne noteerden 1:25 op

de 15 kilometer. Astreaan Karin noteerde een dik PR van 1:47:05 op de halve marathon. Al met al werden er weer keurige tijden gelopen. Van 12 Astreanen was bekend dat die aanwezig waren, maar er blijken er meer te hebben meegelopen.

Na weer opgefrist te zijn, zijn we even langs gegaan bij trainer Peter die in Winschoten sinds kort een winkel heeft, gericht op de hardloop- en wandelsport: RunWalkSport. Daar even gebabbeld onder het genot van koffie, thee en oliebollen en nog wat zaken ingeslagen. Daarna weer richting Groningen.

De cijfertjes:

In de uitslagen ben ik 44e geworden in het veld van 54 in mijn categorie voor wat het waard is.

En passant het totale aantal hardloopkilometers op bijna 1600 gebracht (1599).

Aanstaande dinsdag nog de Oliebollenloop in Gorredijk. Daar ga ik voor een 4mijl, maar dat wordt een hele rustige vermoed ik. Lekker meelopen met ongetrainde vrienden. □

En de 1600km-grens wordt doorbroken. Vorig jaar was het 945km wat toen een record was.