

Bovenboerloop: revenge op uitsappen vorig jaar

Vorig jaar 1 december was ik herstellende van een blessure maar wilde wel de halve marathon tijdens de **Bovenboerloop** doen. Dit ging toen tot een kilometer of 3, 4 goed maar daarna liepen de kilometertijden op en besloot ik na 11,4km naar de finish te gaan van de trimloop. Helaas werd ik niet in de uitslag opgenomen. Ik wilde hier nog een keer terugkomen om toch de halve marathon uit te lopen. Of dat dit jaar zou zijn of een ander jaar maakte me niet uit.

De afgelopen weken de weersvoorzichten voor Nijeveen in de gaten gehouden en het leek er op dat het vrij slecht weer zou worden. Windkracht 4 en regen en er zitten stukken op de open vlakte bij (net als in Thesinge). Hier had ik geen zin in, dus dit zou hem dit jaar niet worden. Tot vrijdagavond toen het ineens leek toch wat beter weer te gaan worden. Zaterdagochtend nog een check: windkracht 3 en een graad of 5. Weeronline had het wel over regen in de middag, maar Accuweather gaf alleen bewolking aan. Nadat de weekendboodschappen (in de regen) waren gedaan me toch maar ingeschreven en een uur later afgereisd naar mijn vader in Nijeveen. Daar aan de lunch met een lekkerbek. Of dat de ideale voorbereiding is weet ik niet, maar het was wel lekker. □ Tijdens het halen van de boodschappen het bietensap vergeten, en had geen zin om nog een fles te gaan halen, dus deze halve marathon zou zonder bietensap gelopen worden.

In de kledingtas zowel korte, 3kwart als lange tight gestopt en 1 shirt met korte en 1 met lange mouwen. In het lang (en het Astreajack) naar de start

gewandeld/gedribbeld. Was toch wel frisjes de wind, dus ik denk dat ik dit maar zo laat, met uitzondering van het jack. Startnummer opgespeld (met de loopmaatjesmagneten dan) en naar de start. Er wordt zonder chip gelopen, dus de tijd die de klok aan het eind aangeeft is de tijd die in de uitslag komt. Daarom toch maar een plek gezocht op de derde rij zodat ik vrij vlot onder het startlint (hoog over de weg gespannen) ben. Garmin ingesteld op 5'05 per kilometer. 5'07 brengt me naar een tijd van net onder de 1:48, maar houd 5'05 aan om marge op te bouwen ingeval de afstand te lang is. Nu zou dat een mooie verbetering van mijn PR uit Thesinge zijn waar ik in september tijdens mijn PR-reeks 1:48:50 op de klokken zette. Als ik lekker loop en het wordt geen PR is het ook goed, maar dan toch wel sub-1:50.

Iets na 1 uur klonk het startschot en de meute zette zich in beweging. Van alle kanten word ik ingehaald terwijl ik niet het idee heb nu zo langzaam te starten. Na een halve kilometer kijk ik op mijn horloge en zie dat ik rond de 4'35 loop. Dit is gekkenwerk. Wat afremmen. De 1e kilometer gaat in 4'41. Verder afremmen, maar de volgende kilometers gaan rond de 4'50. Ik bouw een mooie marge op voor het schema van 1:48 en als ik dit tot het eind volhoud rolt er een heel dik PR uit de bus, maar zover is het nog lang niet.



Na ongeveer 4km. Foto: Rob de Lang

In het begin bij een groepje, dat uiteenvalt bij de 1e verzorgingspost.



Net na de 1e drankpost. Foto: TZT86

Ik ga door, haal wat lopers bij, wordt zelf ook weer ingehaald, klamp wat aan, maar weet dat er ook 11,4km-lopers tussen zitten die 'bijna' klaar zijn. Ik moet me niet gek laten maken. De 9e kilometer is de eerste die niet onder de 5 minuten gaat en na 10 kilometer, waarbij deze 10e kilometer weer onder de 5 minuten, zij het nipt, gaat, kom ik door in 49-laag. Da's dus niet eens zo gek ver boven mijn 10km-PR, maar ik ben nog niet op de helft. 11e kilometer in 5'03 en ik boek daardoor nog steeds winst op het schema van 1:48. Na 11,4 kilometer scheiden de wegen van de 11,4km-lopers en de halve

marathonlopers en wordt het rustig op de weg.

Even verderop staat mijn vader die vraagt of ik handschoenen nodig heb. Nee, die heb ik niet nodig. Na een paar kilometer heb ik toch nooit last meer van koude handen. Hij fietst een stukje mee. Voor me zie ik een groepje lopers en probeer dichterbij te komen, maar de afstand wordt niet kleiner. Achter me is het gat erg groot. In geen velden of wegen iemand te zien totdat ik na zo'n 14 kilometer door een looper voorbij wordt gesneld die ook erg vlot het groepje voor me heeft bijgehaald. Ondertussen gaan mijn 12e t/m 14e kilometer weer onder de 5 minuten en de voorsprong op het schema groeit en groeit. Als ik er 15 kilometer op heb zitten zeg ik tegen mijn vader dat als ik nu elke kilometer een halve minuut langzamer ga ik nog steeds een PR loop. Bij de verzorgingspost na 16 kilometer keert mijn vader huiswaarts en breken voor mij de laatste 5 en normaliter zwaarste kilometers aan. Het groepje voor me lijkt wat uiteen te vallen. Na zo'n 17 kilometer haal ik een looper in, na zo'n 18 kilometer de volgende en voor me zie ik alleen nog de dame van het groepje waar ik al kilometers achter liep en een dame met een roze jack.

Eerstgenoemde dame passeert na zo'n 19 kilometer het roze jack, dus laatstgenoemde wordt mijn eerste mikpunt. De 19e kilometer noteer ik de langzaamste kilometertijd (5'12). Als we na 19,5 kilometer de Schuurmansweg op lopen haal ik de dame in het roze jack in. 20e kilometer gaat ook weer sneller in 5'04, en nu besef ik ook dat een tijd van rond of misschien onder de 1:45 tot de mogelijkheden behoort. Ik

doe er nog een tandje bij en weet 600 meter voor de finish ook de andere dame in te halen. Nu de Tussenboersweg op en dan straks nog een bochtje naar rechts en daar is de finish. Voor deze afslag staat een tijd klok en die geeft 1:44:11, 12, 13, 14 aan... Hoever is het nog? Brutotijd onder de 1:45 zou super zijn. Ik ga sprinten.



Vlak voor de laatste bocht en de finishklok. Foto: TZT86

Maar een paar meter voor de finish zie ik dat ik net niet 1:45 haal. Ik ga onder het lint door als de klok op 1:45:02 staat en druk de Garmin af: 1:44:59. Dus netto wel gehaald, maar in de uitslag zal ik met 1:45:02 komen te staan. De 2 dames die ik deze laatste kilometers weet in te halen worden 3e en 4e in hun categorie. Zelf mag ik het doen

met een 21e plaats in een veld van 34.



Net de finish gepasseerd,. Foto: TZT86

Al met al dus een zeer geslaagde wedstrijd en een stevige revanche. Ik mag gelijk mijn doelen voor 2014 aanpassen, want had als voorlopig doel 1:46:30 gezet voor de halve marathon.

En-passant ook een echte 15 kilometer binnen 1:14 (1:13:58) geklokt. Het PR gelopen in Dwingeloo, staat weliswaar op 1:13:51, maar de afstand was wat korter dan 15 kilometer. En een officieus PR van 1:19:30 op de 10 mijl. En 20 kilometer in 1:39:20. De voorlopige doelen voor 2014 voor wat betreft deze afstanden nu ook al gehaald.

Ik was nog van plan om 28 december de oudejaarsloop in Blijham te lopen, maar die laat ik schieten, althans, ik ga, als ik wel ga lopen daar geen halve marathon lopen, maar een kortere afstand. Misschien nog een aanval op mijn 15km-PR.

Op oudjaarsdag nog de Oliebollenloop in Gorredijk: 4 mijl met vrienden die mee gaan naar Jeruzalem en daar de 10 kilometer gaan lopen, als ik de

marathon loop.

De cijfertjes:

De volledige lijst met uitslagen van de halve marathon. Ben ik 68e van de 123 gefinishte deelnemers.

Nog een filmpje:

Ik kom nog even voorbij flitsen na 59 seconden en ben op de rug te zien na 2'23.