

Bovenboerloop: p: voor het eers t niet beoogde afstand gelopen

De halve marathon bij de Bovenboerloop in Nijeveen stond al lang op mijn lijstje. Omdat deze begin december is en ik toch prettiger loop als het niet zo warm is, wilde ik hier een poging gaan doen om mijn PR van 1:51'46", gelopen in Leiden, aan te gaan vallen.

Nu had ik de afgelopen maanden last van een paar achillespeesblessures en een verzwikte enkel, dus ik liep wat vertraging op in de voorbereiding. Eindelijk was ik een aantal dagen pijnvrij en wilde dan toch hier gaan lopen. Niet meer met als doel een PR te lopen, maar om lekker de halve marathon in een mooi vlak schema te lopen en dan wel zien waar ik op uit kom. Een workout in de Garmin gezet met toch een vrij optimistisch doel.

Kilometertijden tussen de 5'10" en 5'20" voor de 1e helft en 5'15" tot 5'30" voor de 2e helft. Dat zijn al kilometertijden die aanzienlijk langzamer zijn dan ik normaliter loop op een 10km dus dit mag toch niet echt een probleem zijn.

Voor de start kwam ik nog loopgroepgenoot Aat tegen die revanche wilde op zijn prestatie van vorig jaar, toen hij als laatste finishte. Hij wilde hem nu ook als rustige duurloop doen.

Om 1 uur werden we weggeschoten. Geen chip, dus de bruto tijd telt. Niet lang na het startschot kwam ik over de startstreep. Het was redelijk druk dus even wat slalommen. Ik kwam vrij vlot in een mooi ritme.



Zag mijn kilometertijd rond de 5'10 zitten. Misschien wat te snel, maar het gaat lekker. Ook de 2e en 3e kilometer gaan in 5'10. Zo vlak heb ik nog nooit gelopen en het gaat lekker. Ik loop een tijdje op met een dame die ook voor de halve marathon gaat. Na ongeveer 3km loop ik toch weer naar een ander groepje. Zie langzaam wel mijn kilometertijden iets oplopen. Het wordt ook wat moeizamer. Na 5km loopt de kilometertijd verder op. De Garmin piept bijna continu dat ik sneller moet, maar helaas, het gaat niet meer sneller. Na 9km komt eerdergenoemde dame voorbij. Een stukje wind in de rug en ik krijg het erg heet. Heb gelukkig mijn jack in de kleedkamer achtergelaten, dus loop met thermohemd met lange mouw en tshirt met korte mouw en een lange tight.



Het wordt zwaarder en zwaarder en moet moeite doen om de kilometertijden onder de 5'40 te houden. Ik begin nu in overweging te nemen of ik na 11,4km ga stoppen of door ga voor de halve marathon. Uitlopen zal me wel lukken, maar het zal zwaar gaan worden. Ik dub nog wat en daar is het punt waar de 11,4km-lopers naar links mogen naar de finish en de halve marathonlopers rechtdoor. Ik twijfel nog, maar op het allerlaatste moment buig ik af naar rechts. Ik zie mijn vroegere huisarts Roelof Moes (tot eind jaren 80 van de vorige eeuw was hij dat, en ondertussen, samen met zijn collega's, bekend geworden van het E0-programma de dorpsdokter, maar dat geheel terzijde ☐) een foto maken:



Vraag hem nog ff snel of ik in de uitslag van de 11,4km kom, waarop een bevestigend antwoord komt en finish in 1:01'09" (drukte wel wat later de knop in, vergat ik

helemaal, ja ook geen matten en piepjes van chips enzo □). De wederom eerdergenoemde dame is ook gefinisht. Ze heeft er ook van afgezien om de halve marathon te lopen.

Jammer maar voor het eerst heb ik voortijdig op moeten geven.

Gelukkig nog wel gefinisht, maar niet op de beoogde afstand. 't Is niet anders.

Even de statistieken:

Achteraf gezien toch te snel gestart. Had beter een seconde of 10-20 langzamer kunnen starten. Dan was ik wellicht wat verder gekomen en had ik misschien de kilometertijden langer vlak kunnen houden. Nou ja, het zij zo. Er is nog een lange weg te gaan voor de marathon van Rotterdam. Over 4 weken staat er weer een halve marathon op de planning in Blijham, daar waar ik vorig jaar oudjaarsdag mijn halve marathondebuut maakte in 2:09'42". Dit keer met wat meer conditie (en wat minder gewicht, want door het niet-lopen was mijn gewicht ook weer toegenomen) een nieuwe poging om een vlakke halve marathon te lopen. In Rotterdam moet de marathon ook vlak in een tijd van net onder de 4 uur, dus dan mag ik kilometertijden lopen van 5'41".

Mijn achillespees heeft het goed gehouden. Voel hem nu wel licht, maar het mag geen naam hebben. Vannacht maar weer gewoon net als de afgelopen weken slapen met de