

De Gr0l loop edit ie 2013

Het was weer een druk en sportief weekend voor diverse Astreanen. Wilma de Vries en Wim de Hek waren afgereisd naar Friesland om een duathlon te gaan lopen en fietsen. Een 10tal Astreanen liep de 10 etappes van de Gr0lloop, een estafette van, dit jaar, Oldenburg naar Groningen, maar om de loop dan 0lGrLoop te noemen... Dus heet het gewoon net als vorig jaar de Gr0lloop toen de estafette wel van Groningen naar Oldenburg ging.

Om 4 uur 's ochtends, ook geen tijd, vertrokken Abdellah, Warner, Rob, Bas, Jaap, Peter en ondergetekende naar Oldenburg. Afgesproken was dat de 1e groep gelijk die kant op zou gaan. Voor de laatste lopers natuurlijk niet optimaal, maar voor de team spirit wel weer goed.

In Oldenburg werden we om 6 uur weggeschoten door de burgemeester van Oldenburg en Peter Rehwinkel, die op dit zeer vroege tijdstip toch acte de presence gaven. Bas was de 1e loper en terwijl Bas, bijgestaan door Abdellah op de fiets naar Bad Zwischenahn liep ging de rest met het busje naar Bad Zwischenahn, alwaar voor half 7 al behoorlijk wat bedrijvigheid plaats vond. De lokale bakker, die op dit tijdstip al open was, deed goede zaken en vervolgens was het wachten op Bas en Abdellah. Met de snelheid van Bas duurde dit niet zo lang en Bas finishte dan ook als 2e na 1 uur en 3 minuten, en daarmee was Astrea mooi op koers voor een, gedroomde maar niet verwachte, podiumplek. Nu is het nog best ver naar Groningen en er kan van alles gebeuren. Peter liep de 2e etappe en zorgde ervoor dat we in

de top van het klassement bleven. In Apen stond Rob aan de start voor de etappe naar Filsum. Rob kende een paar moeilijke momenten maar sloeg zich er dapper doorheen, hoewel we nu niet meer op het podium stonden. Ach, dat was de hele insteek ook niet. Niet-laatste worden is ook wel mooi. Zelf leek een plek bij de le helft (van de 27 teams) wel een mooi en nobel streven.

In Filsum was het voor mij tijd om mijn etappe te gaan lopen.





Vooraf was mijn plan om 1:17 te lopen. Vorige week tijdens de Run van Gieten finishte ik na 15km in 1:16:55. Plan was om 5'05/km te gaan lopen. Uiteraard ging de 1e kilometer zoals gewoonlijk te snel. Daarna consolideren en samen met een loper van een ander team liep ik naar de 3km. Deze ging in de beoogde 5'05. Toch wilde ik wat versnellen en liet hem achter. Achteraf bleek dat een goede keuze, want de loper bleek uiteindelijk 3,5 minuut voor een spoorwegovergang te hebben moeten wachten. Ik liep gestaag door en de kilometertijden bleven mooi rond de 5 minuten. Na 6 kilometer stond het busje langs de weg en werd ik nog even aangemoedigd.



Na 10km haalde ik een jongeman in en zei tegen hem dat ie aan moest haken, maar dat lukte hem niet. Overigens ging mijn 10km in 49'33, wat dus niet eens zo gek ver boven mijn PR ligt. Na 11km werd ik ingehaald en kreeg ik van Abdellah, die met meer goede tips kwam onderweg, dezelfde opdracht. Ik zei tegen hem dat het mij niet meer lukte dat aanhaken. Rustig in eigen tempo verder en na 12 kilometer kwam ik door in 59'40", waarmee ik voor het eerst in mijn hardloopleven een 12km binnen een uur gelopen. Vervolgens verbaasd dat mijn 13e km ook in 5' rond ging. In de 15e kilometer liep ik gestaag in op de persoon waar ik na 11km niet meer bij aan kon haken en 300 meter voor de finish haalde ik hem in.



En zo kwam ik de finish over na 1:15:42 over een geklokte afstand van 15,25km, dus ik was dolblij en die grijns heb ik volgens mij de hele dag niet meer van mijn gezicht gekregen. Ik denk dat ik dit maar moet beschouwen als officieel 15km-PR. Het is uiteraard geen gecertificeerd parcours, maar het komt wel aardig in de buurt van een officiële 15km. Op de kaart zie ik geen gekke dingen waardoor het erg zal afwijken van een gecertificeerd 15km-parcours. Gelijk met mij liep Astreaan Suzan Elsinga ook de 15km van Filsum naar Leer. Zij liep voor een ander team.

In Leer ging Jaap van start voor de laatste duitse etappe die hem naar Bunde moest brengen. Dit zou een etappe van 16,1km moeten zijn, maar voor hem duurde het

erg lang voor de finish in zicht kwam. Bij de finish bleek ie een kilometer meer te hebben afgelegd. In Bunde nog even wat gedronken en gegeten, alvorens de Heimat te verlaten. Abdellah zou dit op de fiets doen en Warner was de aangewezen persoon om de langste etappe van 18,5 kilometer naar het altijd pitoresque Winschoten te lopen. De karavaan verplaatste zich wederom. In Winschoten aangekomen bleek dat een aantal lopers fout hadden gelopen, vanwege 'te veel en/of oude' pijlen op de weg. Daardoor liep Warner in Nieuweschans een extra rondje van bijna 2 kilometer en hij was niet de enige. Na zijn 20km-finish in Winschoten in 1:33 had ie er nog wel een kilometertje bij willen lopen, want dan had ie een dik PR kunnen halen op de halve marathon.

In Winschoten arriveerde de 2e groep ook, bestaande uit Yvonne, Agnes, Jelto en Hans. De 1e groep besloot om solidair met de rest ook alle finishplekken tot de milieudienst aan te doen, waar ons de briefing met instructies voor de verkeersregelaars zou plaats vinden.

Bij de start van Hans in Winschoten begonnen de eerste regendruppels te vallen. Hadden wij, lees, de 1e groep, mazzel gehad. In Muntendam, volgende etappeplaats, hoorden we dat we na Winschoten 11e in het algemeen klassement stonden. Dat is toch best een verdienstelijke plek. In Muntendam was het tijd voor Yvonne om 10 kilometer naar Hoogezand te rennen. De eerste die in Muntendam binnenkwam was Astreaan Sietze Jan Boer. Helaas

liep hij niet voor ons team, maar voor het team dat uiteindelijk ook winnaar zou worden.

Terwijl Yvonne net 10 seconden onderweg is komt Hans binnen in 1:25. Abdellah heeft geen tijd op te rusten en fietst gelijk achter Yvonne aan. Overigens had Rob de fiets ook even gepakt voor de zekerheid en besloot ook mee te fietsen. In Hoogezand begeleidde hij een dame uit een ander team die even zonder fietsbegeleider zat. Yvonne finisht keurig in een tijd van 56 minuten opgewacht door haar kinderen, wat natuurlijk een bijzonder aangename verrassing was. In Hoogezand mag Jelto vertrekken voor de etappe naar het zuiden van de stad Groningen. De 1e groep stapt voor de laatste keer in deze samenstelling in het busje en maakt zich op voor de briefing. Hier komen ook de Astreanen die wel verkeersregelaar zijn maar niet gelopen hebben samen, te weten Josien en Christa.

Daarna naar de huisartsenpost om de fiets te pakken. Ik heb nog even tijd om naar huis te gaan, droge kleren aan te doen en een regenpak om mijn verkeersregelaarspost in te nemen aan de Bedumerweg. Aan de andere kant staat Jaap.

Nadat alle lopers zijn gepasseerd kunnen we naar het Zerniketerrein waar het slotfeest wacht. De burgemeester van Oldenburg heeft de moeite genomen ook van de partij te zijn. De prijsuitreiking vindt plaats en Loopgroep Astrea is uiteindelijk geëindigd op een 16e plaats. Na een paar biertjes en een heerlijk

buffet nog even op de groepsfoto.



Vlnr boven: Bas, Jaap, Rob, Dick, Warner, Jelto
Onder: Yvonne, Josien, Peter, Abedallah, Agnes en Hans

Rond tiienen verlaten de meesten al weer het 'feest' en ook wij besluiten te vertrekken.

Al met al was het een zeer geslaagde dag. En diverse mensen willen volgend jaar weer mee doen, waaronder ik.

Een bijzondere eervolle vermelding is er voor Abdallah die onafscheidelijk was van de lopers en het hele stuk van Oldenburg naar Groningen, pakweg 150 kilometer, heeft gefietst, waarbij het laatste stuk er niet droger op werd.

De cijfertjes:

Meer foto's.

Foto's in de blogpost gemaakt door Bas Huizinga (met mijn toestel) en Jaap Lobbezoo. De groepsfoto geplukt van de Facebooksite van Hanze215

(fotografe onbekend).