

# Een onge plan de weds trij d in Delf zijl

Een weekendvrije wedstrijd en wat doe je dan?

Een week eerder liep ik tijdens de Ekensteinloop in Appingedam niet lekker. Finish in 50'02. Een keer wat rustiger begonnen, maar de kilometertijden liepen al hard op en in de 2e ronde gingen de tijden toch weer boven de 5 minuten. Ook weer last van de warmte.

Zaterdag wilde ik een duurloopje van 10 tot 15 kilometer doen om ook eens wat aan mijn gewicht te doen. Sinds begin dit jaar zo'n 3 tot 4 kilo aangekomen, maar de kleding past nog steeds en zit ook niet strakker. Zal het dan toch spier zijn? Het duurloopje ging niet door omdat Emilie ook wel wilde lopen. Volgende week loopt zij de Plantsoenloop (2km) en heeft nog geen 1 keer getraind. Dus met haar richting Noorderplantsoen, maar ze had wat teveel gegeten tijdens de lunch en had wat last van haar buik. Ze bleef even achter bij het klimrek en ik ging even een Strava-segment lopen. Dat ging niet heel erg soepel, maar toch verbeterde ik mijn PR. Emilie opgehaald en met haar over nog wat heuveltjes en toen weer naar huis. Dus de 10 tot 15 kilometer werden er 6, en ik had ook geen zin meer om nog verder te gaan. Verder maar rust nemen voor de afsluitende clubcompetitiewedstrijd aanstaande woensdag waar ik wil knallen. Voor de punten hoeft het niet meer, maar wil zien of ik in de buurt kom van mijn PR, of in ieder geval weer een mooi stukje onder de 23 minuten.

En toen werd het zondag (de 26e oktober). Niet al te warm, graadje of 15, en windkracht 3 tot 4. Ik zat aan de lunch, het was half 1, en dacht van: "Zal ik

naar Delfzijl afreizen voor de Zeemijlenloop?" Nog even dubben en even later de knoop doorgehakt. Besluit genomen om kwart voor 1, spullen bij elkaar gezocht en in de auto gestapt. De Zeemijlenloop is een afstand over 3 of 6 zeemijlen (à 1852 meter). Een erg incurante afstand, dus ook zonder enig doel erheen, alhoewel ik over de 6 zeemijlen (11,112km) zo ongeveer 55 minuten hoop te doen (12km/uur is toch wel iets dat minimaal vereist is, vind ik).

Aangekomen in Delfzijl op zoek naar de inschrijving. Nog net op tijd en mocht een functioneel bijna licht-gevend loopshirt in ontvangst nemen. Die is weer binnen. In de kleedkamer kom ik Jan nog tegen.

Omgekleed, beetje ingelopen en maar naar het startvak. Dit is op de atletiekbaan. Garmin ingesteld op 4'55/km, maar is meer voor de vorm. En als de 55' niet lukt geeft het ook niet. Moet mijn krachten toch ook wel enigszins sparen voor komende woensdag wanneer ik echt wil knallen.

Even na half 3 klinkt het startschot en de meute zet zich in beweging. Als ik de startstreep passeer is er al 1'40 verstreken. Best druk met zo'n 1400 lopers in totaal volgens de speaker. Atletiekbaan af en door een woonwijk. Het is druk en er is geen tempo te maken. Slalommen om andere lopers en geparkeerde auto's, soms maar over de stoep waar het rustig(er) is en verder ontspannen gaan lopen. De eerste kilometer gaat in 4'46. Is mooi, want het hoeft niet snel. Er komt iets meer ruimte en de 2e gaat in 4'51. Er staat een bordje langs de kant dat fotograaf Karel Kruijenga verderop foto's staat te maken. Hij had me nog verblijd

met een mooie foto van de 4mijl.  
In de bocht zit hij, maar van  
deze ontmoeting geen foto kunnen  
vinden.

Even later lopen we bij de haven  
en ik vraag of het wel goed gaat.  
Ik had het parcourskaartje voor  
ogen en daar zouden we veel later  
bij de haven zijn. Niemand heeft  
ook een splitsing gezien. Bij  
thuiskomst zal blijken dat ik de  
cijfertjes op het parcourskaartje  
verkeerd heb geïnterpreteerd. Het  
waren niet de kilometers maar  
nummers van plaatsen en blijkt  
het parcours voor de 6 mijl uit 2  
ronden te bestaan. Ondertussen  
gaat de 3e kilometer in 4'45, dus  
dit loopt best voorspoedig tot  
dusverre, maar we hebben nog ruim  
8 kilometer te gaan.



Na 3km. Foto: Toli Schanssema



Na zo'n 3km. Foto: Eemskrant

Langs de haven door het centrum

van Delfzijl en het blijft lekker gaan. De atletiekbaan op en als ik de klok passeer staat deze op iets van 29 minuten. Dan is de eerste ronde in 27'40 afgelegd. Overigens klokt de Garmin hier al 5,7km ipv 5,56km, maar goed... 2e ronde in en nu is het een heel stuk rustiger. De 6e kilometer gaat in 4'56, dus het gaat langzaam richting de 5 minuten.



Na zo'n 6km. Foto: Markus Strating

Ik word een paar keer ingehaald en zelf haal ik aardig wat lopers in. En het blijft lekker gaan. De 7e kilometer gaat 'ineens' weer in 4'43. Op stukken waar de wind in de rug is en het wat beschut is heb ik het toch wel erg warm. Maar nu deze 7e kilometer weer zo snel ging, stel ik mijn doel bij. Laat ik proberen alle kilometers onder de 5 minuten te lopen. Het is me tijdens een 10 kilometerwedstrijd nog niet vaak gelukt en al helemaal niet bij langere wedstrijden. Ik kom weer bij het punt waar Karel Kruizenga staat en die schiet nu een leuke serie.



Na 7,5km. Foto: Karel Kruizenga



Na 7,5km. Foto: Karel Kruizenga



Na 7,5km. Foto: Karel Kruizenga

En het blijft lekker gaan. Weer richting de haven naar het keerpunt, dat overigens niet op het parcourskaartje stond aangegeven en denk ik gezien de afstand ook niet had hoeven zo'n metertje of 30' voorbij een bocht. Ondertussen blijven kilometers 8 en 9 ook onder de 5 minuten.





Na 9km. Foto: Toli Schanssema

Wederom gaat het door het centrum van Delfzijl en richting de atletiekbaan. Ook kilometer 10 gaat onder de 5 minuten, waarbij ik weer eens een 10 kilometertijd klok onder de 48 minuten. Dat geeft een goed gevoel. Nu gaat het gas erop. En de 11e kilometer gaat nog sneller dan de voorgaande 10 in 4'38. Wow. Ik krijg vleugels. We naderen de atletiekbaan, waarbij aan het begin het 11km-bordje staat. Ik zet een eindsprint in. Jan moedigt me nog even aan. En in de laatste 50 meter word ik door een groepje lopers (m/v) voorbij gesprint, terwijl ik hier al zo'n 15km/uur ga denk ik. Naderhand blijken in dit groepje ook de snelste 2 recreantendames te hebben gelopen. Was ik deze toch nog bijna voor gebleven. Het boeit allemaal niet. Ik finish in 54'20, waarmee ik een negatieve split heb gelopen. De 2e ronde ging een stukje sneller dan de 1e.

In het klassement word ik van de 114 mannenrecreanten 23e en daar ben ik best tevreden mee.

De cijfertjes:

Conclusie: ongepland een wedstrijd gaan lopen pakt helemaal niet verkeerd uit en doet me denken aan vorig jaar

december toen ik ook op het laatste moment besloot de halve marathon in Nijeveen te lopen en hier een dik PR liep.

Nog even wat nagepraat met een paar bekenden en toen was het weer tijd om met een grijns van oor tot oor huiswaarts te keren. En afwachten of het een nadelige gevolgen heeft voor de 5 kilometer van woensdag.