

Een oude belo fte inge lost in Alph en aan den Rijn

Het is al weer bijna 3 jaar geleden dat ik door haas Running Ronald naar een mooi PR op de halve marathon in Leiden werd geleid. Ik heb toen verteld dat ik ooit eens de 20 van Alphen in zijn woonplaats zou gaan lopen. Vanwege de planningen en voorbereidingen voor de langere loopjes begin 2013 en 2014 kwam het steeds niet goed uit. Dit jaar echter staat het eerste grote 'spektakel' wat later op de planning: de marathon van Leiden. En dus was het nu een mooie gelegenheid de 20 van Alphen te gaan lopen.

Al een hele tijd geleden ingeschreven en via de Blokker zo'n OV-dagkaart gescoord, om op 1 maart af te kunnen reizen naar Alphen aan den Rijn, waar ik volgens mij ooit 1x eerder was voor een bezoekje aan het Avifauna.

1 maart is ook een mooi begin van het wedstrijdseizoen. Vorig jaar beviel dat erg goed toen ik op 1 maart een mooi nieuw 10km-PR mocht noteren. Maar misschien was ik toen ook wel te vroeg in vorm, want ik heb dit de rest van het seizoen niet meer kunnen benaderen. Het wedstrijdseizoen werd op 31 december in Gorredijk afgesloten met een PR op de 4 Mijl.

De afgelopen 2 maanden heb ik niet heel veel aan duurwerk gedaan. Sinds de marathon van Sneek overigens maar 1 keer verder gelopen dan 20 kilometer en dat was eind november. En de laatste keer dat ik 20 kilometer of meer op tempo liep was tijdens de Bovenboerloop in december 2013 toen ik mijn PR op de halve marathon aan flarden liep. Omdat ik nooit eerder een 20 kilometer als wedstrijd liep, zou ik sowieso een PR lopen. Officieus

staat een tijd van 1:39:20, mijn doorkomst na 20km ten tijde dat ik het PR op de halve marathon liep.

De uitdaging voor de 20 van Alphen was dan om toch zeker onder dat halve marathon-PR te duiken, anders staat het wel gek: een PR van 1:44:59 op de halve marathon en een langzamer PR op de 20 kilometer. Maar als het niet zou gaan lukken, dan zij het zo. Veel verwachtingen had ik eerlijk gezegd ook niet, en ook de weersomstandigheden gaven nou niet direct een aanleiding voor snelle tijden. Woensdags voor de wedstrijd werd er zelfs windkracht 7 voorspeld, maar daags voor de wedstrijd was het windkracht 6. Dat is nog steeds fiks en is een beetje vergelijkbaar met de wind tijdens de wedstrijd die ik in december in Peize liep. Dat was geen pretje. Maar vol goede moet reizen we af.

Met het openbaar vervoer reizen is een uitdaging op zich. Zo bleken er geen treinen tussen Assen en Hoogeveen te rijden en moest dat stuk per bus worden afgelegd. In Hoogeveen aangekomen stond er op het perron dat de trein die ik moest hebben de intercity naar Rotterdam was en ik dus mooi tot Utrecht zou kunnen blijven zitten.

De trein ingestapt bleek dit treinstel een enorme puinhoop te zijn. Her en der bierflessen en -blikjes en kots op de vloer, waardoor ik maar naar een ander deel van de trein ging. Op het schermje staat ook ineens dat de trein niet verder gaat dan Zwolle. Ja, wat nu weer? De conducteur komt met de verklaring tijdens zijn oproep: "Welkom in deze vuilnisbak." We zitten in een treinstel dat in het nachtnet

heeft meegedraaid en in Zwolle afgekoppeld gaat worden. Dus daar weer verkassen naar een ander treinstel.

Maar verder ging de reis voorspoedig en tegen 12 uur was ik aangekomen in Alphen aan den Rijn. Daar alvorens om te kleden nog even kennismemaakt met Facebookvriend Andries onder het genot van een kop cappuccino. Gezien de weersomstandigheden was het de vraag of ik een korte of lange tight aan zou doen. Op Facebook waren de meningen wat verdeeld, maar toen ik het station van Alphen uitwandelde wist ik het wel: lang dus. Vond het maar wat fris.

Omgekleed in het theater tussen de stoeltjes en de tas afgegeven. En toen op zoek naar de start. Na eerst nog Frank in een flits te hebben gezien mij in het startvak genesteld bij de 1:40-pacer. Tja, we blijven optimistisch en gaan gewoon kijken wat er mogelijk is. Zo in het startvak staand en uit de wind is het in het zonnetje best wel warm.

Iets na half 2 worden we weggeschoten door de burgemeester van Alphen aan den Rijn. Voordat ik bij de startstreep ben is de 1:40-pacer al een metertje of 20 voor me. Laat maar. Ik ga rustig van start. Heb de Polar ingesteld op geschatte eindtijd en zie zo na een paar minuten dat dat rond de 1:40 is. Ok. Da's mooi.

Vervolgens komt de 1:45-pacer voorbij gesneld. Ik wil nog aanklampen maar deze gaat me eigenlijk te snel. Wat is deze van plan? Voor de start werd gezegd dat de pacers een constant tempo zouden gaan lopen. Als ik op 1:40 zit en de 1:45-pacer is sneller, dan... Nou ja, ik ga rustig door. Mijn 1e kilometer

gaat in 5'09, maar de 2e wat sneller in 4'51. Ook enigszins de wind in de rug. Maar het blijft dus uitkijken niet te snel te gaan. Je bent geneigd te gaan profiteren van de rugwind en als een speer ervan door te gaan. Toch maar inhouden.



Ergens in de beginfase. Foto: Winterink

Na zo'n 2,5km komen we weer terug in de stad. Horen we de omroeper omroepen dat de kopgroep de 5 kilometer is gepasseerd. Die lopen bijna 20km/uur. De volgende kilometers gaan laag in de 5 minuten. De geschatte eindtijd loopt weliswaar op naar pakweg 1:43, maar dat kan nog heel erg veranderen. Na kilometer 9 krijgen we langs het kanaal de wind in de rug. Na 10 kilometer klok ik 51'30. Mooi op schema en een tijd van onder de 1:50 moet

nu zeker lukken, ook al komt er nog een zwaar stuk aan. Na iets meer dan 10 kilometer komt er een dame naast me en zegt: "Ik ken u van Facebook." Ik zeg dat ze geen u hoeft te zeggen en vraag even wie zij is. Het blijkt Karin, de vriendin van Richard te zijn, die ergens ver voor ons zal lopen, afgaand op zijn resultaten. En dit blijkt ook te kloppen, want hij finisht deze 20 kilometer in een tijd van net onder de 1:21. Karin heeft net haar 1e PR van de dag gelopen op de 10 kilometer. Dat doet mij dus denken aan de haasklus van Ronald toen ik Leiden tijdens mijn halve marathon-PR nog 3 PRs liep op de 15, 16.1 en 20 kilometer, zij het officieus. Op het filmpje van het stuk bij de passage zie ik dat ik daar nog achter Karin liep. Wij wensen elkaar vervolgens succes voor het restant en gaan ieder ons weegs. Ik begin steeds lekkerder in mijn ritme te komen met de wind in de rug, maar zie de lopers aan de andere kant van het kanaal terugkomen. En ik weet dat dat stuk mij nog wacht met tegenwind. Er kan nog veel tijd verloren worden. Maar nu loopt het lekker en de kilometertijden gaan omlaag: de 11e in 5'07 en de 12e in 4'58. Na 13 kilometer komt het stuk aan de andere kant van het kanaal, maar met de wind valt het toch mee. Er is wat beschutting. Ik loop lekker en haal de ene loper na de andere in. Soms blijf ik even hangen achter een groepje, maar dan vind ik het net wat te langzaam en ga er voorbij in de hoop dat iemand aanklampt, maar het gebeurt niet. En mijn geschatte eindtijd is nog steeds 1:43, overigens geen rekening houdend met evt. langer of korter parcours. De kilometerbordjes

komen overigens niet veel later dan de kilometers op de Polar. Na 15 kilometer krijgen we de wind pal tegen. Ai. Maar de marge is groot genoeg. En dan gebeurt het na zo'n 15,7km. Bijna vanuit het niets. Een scheut in mijn hamstring en elke stap die ik doe is pijnlijk. Verkramping? Verrekking? In ieder geval gaat het tempo drastisch omlaag. 16e kilometer gaat dan ook in 5'24 en het is bijna strompelen. Ik wil niet gaan wandelen, want dan weet ik dat het gebeurd is. Ik moet het keerpunt zien te halen en vandaar krijgen we de wind weer in de rug. Tempo gaat nu richting 6 minuten per kilometer. Met nog 4 kilometer te gaan kan ik zo wel onder de 1:50 finishen, maar ja... En ja, daar is het keerpunt en het lopen gaat iets gemakkelijker, weliswaar niet pijnvrij, maar het gaat. Ik was in de voorgaande kilometer door velen ingehaald, maar kan nu wat snelheid maken en haal nu weer mensen in. De 17e kilometer wordt wel mijn langzaamste in 5'38. Maar nu het tempo omhoog gaat, wordt de geschatte eindtijd 1:44. Alleen als de Polar 19 kilometer heeft geklokt, duurt het een hele tijd voor het 19km-bordje langs de weg komt, terwijl dat verschil de voorgaande 18 kilometer erg klein was. Ondanks dat mijn geschatte eindtijd nog steeds 1:43-hoog of 1:44-laag is, zie ik dat als ik het 19km-bordje passeer ik al op 1:40:20 zit. Als alleen het 19km-bordje niet goed staat en de rest wel, dan is er weinig aan de hand, maar als ik nu een kilometer doorreken dan haal ik 1:45 niet, tenzij ik enorm weet te sprinten, maar met de hamstring die wat tegensputtert is dat ook geen pretje. Toch zet ik wat meer aan

en zo'n 300 meter voor de finish krijg ik de 1:45-pacer in het vizier. Voor zover ik kan zien met 1 loper bij haar. Ik zet nog wat meer aan, maar haal haar net niet meer in. Na 20 kilometer klokte ik zelf een tijd van net onder de 1:44, maar op de streep wordt het na 20,21 kilometer te hebben geklokt 1:45:02 en daarmee dus een PR dat 3 seconden langzamer is dan mijn halve marathon-PR. Maar er best tevreden mee. Ondanks de hamstring toch uiteindelijk behoorlijk door kunnen lopen.



Check en deel je tijd op

Het Circuit

maak snel je persoonlijke profiel
aan op www.hetcircuit.net



**Zorg en
Zekerheid**
zorgverzekeraar

Finishfoto

Na afloop maar even in het theater op het podium op een massagetafel gelegen om de hamstring te masseren. Het was niet ernstig volgens de dame die mij masseerde. Paar dagen rustig aan doen en dan komt het goed. En een paar dagen later blijkt dat

ze gelijk had.

Daarna de consumptiebon
verzilverd voor een biertje en
vervolgens richting het station.
Omdat ik geen zin had in de vele
overstappen via een omweg via
Leeuwarden gereisd om zo half 9
weer mijn huis binnen te stappen,
die ik zo'n 12 uur ervoor
verliet. Het was een lange dag.

En nog even een filmpje waarop
mijn karakteristieke loop
duidelijk te zien is:

De cijfertjes:
[https://flow.polar.com/training/a
nalysis/60216382](https://flow.polar.com/training/analysis/60216382)

BTW: Ronald en Merit niet gezien
deze dag. ☐