

Eers te haas klus tijd ens Run For KiKa Firs t job as pace r duri

Ruim een week geleden gaf ik me op voor de Run For KiKa in Groningen met als doel 50 euro op te halen voor het goede doel. En mijn doel tijdens de 10km-run was om wederom een sub-50 te gaan lopen, en onder hele goede omstandigheden kijken of een nieuw PR er in zit. Momenteel staat dat op 48'44". Tot zover de plannen. De donaties kwamen gestaag binnen en inmiddels staat de teller op een hele nette 90 euro. 1 collega wil een bepaald bedrag doen als ik onder de 50 minuten loop, maar de helft als ik er boven zit. Alle beetjes zijn welkom en we gaan ons best doen om die 50 minuten te halen.

Toen werd het maandag en waren de weersvoorspellingen voor a.s. weekend ineens wat minder gunstig: het zou zondag tijdens de run 25 graden worden. Dat is voor mij geen fijne temperatuur om een toptijd neer te zetten. Ik ben meer een koudweerder en het kan niet gauw koud genoeg zijn tijdens het hardlopen. Tegelijkertijd las ik op het berichtenbord op de site van onze loopgroep dat loopgroepgenoot Christa een haas zocht om een PR te gaan lopen op de 5km. Voor elke seconde die ze onder haar PR loopt, geeft haar werkgever 1 euro. Dat kan al snel meer zijn dan wat die ene collega in het vooruitzicht stelde, en gezien mijn doel van een sub-50 moeilijker realiseerbaar werd, heb ik me aangeboden om te gaan hazen. Tegelijkertijd zal ik een Esther, een 2e loopgroepgenoot hazen die een nagenoeg identiek PR heeft en ook op de deelnemerslijst staat van de KiKa-run. De haasklus gaat in een tempo van ongeveer 6'25" per kilometer en zo willen we dan

ng Run For KiKa

gaan proberen om te finishen in een lage 32-er, een tijd die voor beide loopsters een mooie verbetering van hun huidige PR is en voor Christa een heel mooi sponsorbedrag oplevert.

De 5km start om 13:00 uur en de 10km om 14:00 uur. Kan ik na de 5km-haasklus alsnog de 10km gaan lopen en dan zie ik wel wat ik dan loop. Inmiddels zijn de weersvooruitzichten al weer iets veranderd: geen 25 maar pakweg 18,19 graden en zoals het nu lijkt om 1 uur droog en om 2 uur wat regen. Dat laatste is dan weer wat minder.