

# Einde 2e deelwedstrijdseizoen 2013

En aan alles komt een eind, zo ook aan het 2e deel van dit wedstrijdseizoen. Na 7 weekenden met wedstrijden, die resulteerden in 6 PRs op verschillende afstanden was het gisteravond tijd voor de afsluitende wedstrijd in de clubcompetitie van onze loopgroep.

6 PRs? In het voorgaande werd er gesproken van 5 PRs op 5 verschillende afstanden in 5 weekenden. De 6e wedstrijd, de Ekensteinloop in Appingedam resulteerde niet in een nieuw PR, maar wel een mooie tijd.

Het 6e PR volgde afgelopen weekend tijdens het Astreawekend. Met de loopgroep waren we met ongeveer 25 man/vrouw afgereisd naar Dwingeloo voor een weekendje in een soort van kampeerboerderij. En zaterdag liepen we bijna allemaal mee in de Dwingelderveldloop. Je kon kiezen tussen een ronde van 7,5km, 15km of een halve marathon. Na 6 weekenden met wedstrijden vond ik een halve marathon wat teveel van het goede en koos daarom maar voor de 15 kilometer. Een afstand die ik niet vaak loop en waar ik tijdens de Gr0lloop een PR liep van 1:15:42 over een iets langer geklokte afstand. Het doel voor afgelopen zaterdag was om daar onder te duiken. Het liefst naar een lage 1:15 of hoge 1:14, waarbij ik dan rond de 5 minuten per kilometer moet lopen. Dat is iets dat wel mogelijk is, gezien mijn 10km-PR en ook het 15km-PR dus zogezegd zo gedaan.

Om half 11 mochten we van start. Omdat er niet gelopen werd met chip en ik wel wilde gaan voor

een vlotte tijd had ik me nagenoeg vooraan in het startvak genesteld.



Net na de start. Foto: Lucette Abrahams

Al vlot lopen er een paar lopers (m/v) me voorbij die eenzelfde plan hebben. Rond de 1:15 lopen. Toch lukt het me niet om aan te klampen. En de 1e kilometer gaat toch wat sneller dan gepland in 4'48.

Na zo'n 3 kilometer gaan we het heideveld op en krijgen de wind pal tegen. Het veld dunt wat uit en de 2 lopers die als doel 1:15 hadden lopen niet ver voor me. Eerst haal ik de dame in, die zegt te wachten op iemand. Het heideveld weer uit en bij een afslag naar rechts staat een verzorgingspost waar de andere loper met het 1:15-doel ineens stil staat en ik er om heen moet slalommen omdat ik wel met bekertje water rustig doorhobbel. Vervolgens een fietspad met wat hellinkjes. Dat wordt toch wel zwaarder. Na zo'n 9 kilometer komt Astreaan Gert Jan voorbij. Zo'n beetje helemaal achteraan gestart en bezig met een inhaalrace. Waarbij ik eerst nog lekker op schema liep, gaat de 9e kilometer in 5'15. Oei. Ik moet zien te versnellen. Na 10

kilometer zie ik vlak achter me Stoffer en verwacht hem wel langs zij te zien komen, maar dat gebeurt niet. Hij houdt zich denk ik wijselijk in met het oog op de marathon van New York komend weekend.

De eerder genoemde lopers komen weer eens voorbij, waarbij de dame verder weg loopt. De mannelijke loper haal ik toch weer in later. De kilometertijden gaan toch weer richting de 5 minuten en ik loop nog steeds op een mooi schema van onder de 1:15. Jenne staat nog na 11 kilometer langs de weg om foto's te maken, maar ik ging waarschijnlijk iets te snel voor hem. □

De 14e kilometer gaat weer moeizaam en ik klok 5'23. Nog even doorbijten. Willy, die 7,5 kilometer gerend heeft, moedigt me nog aan als ik een kleine kilometer te gaan heb.



Bijna bij de finish. Foto: Djurre

van der Schaaf

Nog even aanzetten en een eindsprintje en ik finish in 1:13:48. Da's ruim onder de 1:15, maar ik moet daarbij wel aantekenen dat ik 'maar' 14,83 kilometer klok. Afstandmeten.nl komt wel tot 15km. Garmin in het bos kan het wat moeilijk hebben, dus ik beschouw dit dan toch maar als een nieuw PR en gelijk een leuke uitdaging voor volgende jaar.

De cijfertjes:

En in de uitslag blijk ik als 15e geklasseerd te zijn in een veld van 58. Dat vind ik best aardig.

Na deze wedstrijd was het 's middags even Dwingeloo verkennen en 's avonds overheerlijk eten en borrelen.

De volgende ochtend stond er, met een beetje regen, een mooie bostraining op het programma, waarna het na de lunch tijd was om weer huiswaarts te keren na dit geslaagde weekend.

En toen werd het woensdag. Nu stond de laatste wedstrijd voor de clubcompetitie op het programma. Dit keer een eigen georganiseerde wedstrijd als afsluiter om daarna de hulddiging te doen van de clubkampioenen en zo dat daarbij dan ook nog wat mensen aanwezig zijn. De wedstrijd was tijdens de reguliere training. Met een groep van 60 man/vrouw gingen we richting het Zerniketerrein, alwaar een parcours van 1 kilometer was uitgezet die we dan 5 keer konden gaan rennen.

Na het startschot vrij snel van start. Doel is voor vanavond rond de 23 minuten.

Probeerde bij Wilma aan te klampen maar die ging net wat te snel. De 1e kilometer ging in ongeveer 4'20. Bij het 2e keerpunt zag ik dat ik in 9e positie liep, waarbij nummer 10 een stukje weg was en die ik ook voor wilde blijven.

Na 3 kilometer klokte ik overigens 13'27 en dat is de 2e keer in korte tijd dat ik eindelijk onder die magische grens, die onbereikbaar leek, van 13'30, duik.

Vlak voor het eind van het 4e rondje voelde ik de hete adem van de snelste loper, Remco, in mijn nek. Even extra aanzetten, want ik wil het me toch niet laten gebeuren dat hij mij op 1 kilometer achterstand zet en dat gebeurt dan ook niet niet.

Inmiddels zijn we 18'25 onderweg, waarbij mijn laatste rondje dan ging in pakweg 4'40. Dan wordt het toch een lage 23-er. Is prima. Ik versnel nog een beetje en klok uiteindelijk 22'59 en ben dik tevreden. Mijn 2e 5 kilometertijd ooit.

De cijfertjes:

En daarna is het tijd voor de huldigingen in het clubgebouw. En voor mij voorlopig de laatste wedstrijd. Na 8 wedstrijden in 7,5 weken vind ik het wel even welletjes, alhoewel... ik overweeg nog de Westerwoldetrail op 9 november aanstaande, maar dan ga ik dat als rustige duurloop doen. Ik kijk terug op een zeer geslaagd 2e deel van het wedstrijdseizoen met 6 PRs op verschillende afstanden.

Kijken hoe het volgend jaar gaat.