

Geze l lig fees tje in Zwol le en leuk e halv e mara thon

Lang naar uitgekeken en zaterdagavond 8 juni was het dan zover. Vooraf betiteld als een erg gezellige en drukke loop. 's Middags met de trein naar Zwolle, samen met loopgroepgenoot Bas, die dan eindelijk een officiële sub30 als PR op de 4Mijl kan gaan noteren. Een paar weken geleden liep hij 30'04 over 7km, dus 4mijl binnen 30 minuten is een eitje.

Om geen gedoe met onze kledingtassen te hebben afgesproken dat ik zijn tas bij me zou houden. Hij zou na afloop weer naar de start gaan om zijn en mijn tas in ontvangst te nemen. Na zijn finish had hij een half uur de tijd om daar te komen. Dus zogezegd zo gedaan. Bas ging om 19:15 uur van start en voor mij begon het wachten. Chatrunner Bertus loopt nog langs, die ook het plan heeft om rond de 5'/km te gaan lopen, maar heeft er weinig hoop op. Uiteindelijk finisht hij in 1:37, dus da's aanzienlijk sneller. Mooi het zonnetje nog opgezocht en even gaan zitten. Zie her en der wat mensen warmlopen, waaronder Erben Wennemars, waarmee diverse mensen op de foto moeten. Ik heb er maar van afgezien en wilde hem even de rust gunnen. □

Ondertussen collega Rob ge-smst waar ik was en na een tijdje komt hij aanwandelen. Ons plan is om op 5 minuut per kilometer te starten en dit zo lang mogelijk vol te houden. Mijn Garmin stel ik in op 5'10/km voor een eindtijd van 1:49 en met 5'/km kunnen we een marge opbouwen. Rob verwacht op een gegeven moment te moeten afhaken en had voor de zekerheid ook maar een bietensapkuur genomen. Hij vond het niks.

Vóór 8 uur komt Bas er al weer aan. Hij is gefinisht in 27'53, een dik PR, maar het ging niet lekker. Had stukken moeten wandelen en in de laatste kilometer last gehad van scholieren die toen nog met het rondje moesten beginnen. Veel scholieren wandelden bij de start al. Tassen overgedragen aan Bas. Na de finish zullen we elkaar weer zien. En maar richting het startvak.

Om 20:15 uur zet de meute zich in beweging. Eigenlijk moet ik toch nog een sanitaire stop maken, maar denk het er wel uit te zweten. Op een plek waar geen hekken zijn toch even naar zo'n zuil. Kan ik toch met lege blaas beginnen. De startlijn over en daar staat Bas nog een foto te maken.



Rob en ik net over de startlijn.
Foto: Bas Huizinga

In het begin is het wat slalommen, dan weer wat versnellen, afremmen, kortom redelijk moeizaam. Tunneltje door en dan het eerste klimmetje. Na zo'n 2,5km komen we in het centrum voor de 3 rondjes. Ik merk dat Rob erg gemakkelijk loopt en ik toch mijn best moet

doen om aan te klampen. De kilometertijden liggen tussen de 5' en 5'10, dus dat zit wel goed. De warmte valt mee. Op de Wipstrikkerallee probeer ik mijn vader te ontwaren die in de 2e ronde een flesje en een gelletje zal overhandigen. Ik zie hem niet. Ondertussen worden we door de Kenianen en Ethiopiërs op een ronde gezet. Op het volgende filmpje zie je Rob en ik lopen. Ik ben herkenbaar aan mijn waggelende loopje in het geelgroene shirt beetje rechts van het midden en Rob loopt rechts van me met rood shirt. Na zo'n 7 seconden komen we in beeld. Fragmentje gecaptured uit de RTV Oost uitzending van afgelopen zaterdag.

De kopgroep zit dan al op zo'n 12/13km, terwijl wij er 6 op hebben zitten. Dan komt de 1e keer een brug, en dit wordt dan ook een wat langzamere kilometer. Vervolgens worden we ingehaald door loopgroepgenoot Joop die helemaal achteraan was gestart met het team van Bas van de Goor. Wat draaien naar het centrum en zo gaan we de 2e ronde in. Kilometertijden blijven redelijk constant. In de Wipstrikkerallee weer uitkijken naar mijn vader en weer niet gespot. Toen we rechtsaf gingen om voor de 2e keer de brug te beklimmen hoorde ik hem roepen. Het bleek dat de route niet voor het huis van zijn kennis langs ging. Snel de spullen in ontvangst genomen en gelijk het gelletje genuttigd. We zijn zo'n 12km onderweg en het

loopt redelijk goed. Ik kan toch bij blijven. Had na 10km wel tegen Rob gezegd dat als hij wilde gaan dan mocht ie gaan, maar hij gaf aan pas in de 3e ronde te versnellen. Op de brug worden we ook gelapt door Erben Wennemars, die keurig in 1:19 zal finishen. Na de brug weer naar rechts richting het centrum. We zitten op zo'n 13,5km en ineens gaat het mis. Ik moet kokhalzen, loop door, nog een keer kokhalzen. Rob zegt dat we even moeten stoppen. Dat doen we, ik kokhals nog wat en spuug wat slijm op. Iets is niet goed gevallen. Na een seconde of 15 toch weer verder, en de 14e kilometer zal de langzaamste worden daardoor in 5'28. We hebben een marge dus op zich weinig aan de hand, maar het vertrouwen is weg. Gaat de 15e kilometer zowaar weer in 5'02. Het gelletje begint te werken? De temperatuur gaat omlaag. De 3e ronde gaat in en Rob zegt dat ie wil versnellen. Dat is helemaal prima en ik wens hem succes. Ik zie hem langzaam in de verte verdwijnen, terwijl mijn kilometertijden ook omlaag gaan. Huh? 16e kilometer in 4'56? 17e in 4'58? De doorkomsttijd na 17km en ook de volgende zullen de snelsten zijn in mijn carrière. Nog nooit eerder gebeurd en de marge op het schema van 1:49 loopt op naar 45 seconden. Hier komt een dik PR aan, alhoewel... Ondertussen haal ik diverse lopers in die, zoals ik vroeger ook had, sneller starten en langzamer eindigden. Blijkt dat mijn trainingsarbeid nu zijn vruchten afwerpt en mooi constant kan lopen en zelfs nog wat versnellen. Komt het dan toch door de bietensap? ☐

Na de 3e keer de brug te hebben geslecht zie ik dat we er al zo'n 19,5km op hebben zitten. Iemand zegt dat het nog wel 2 tot 2,5km is. Voor mijn gevoel is het inderdaad ook nog wel wat verder dan de te verwachten 1,6km, maar als ik nog zo'n 400 meter extra moet dan gaat dat PR er niet aan. Nadat ik 21km heb geklokt zit ik op 1:47:36. Met dan nog 100 meter zou ik een dik PR lopen, helaas... de finish is nog niet in zicht.





En er nog maar even een certificaat van gemaakt. Heb alleen geen zin om er € 19,90 voor te betalen, dus ook met watermerk.



En als ik de finish overkom in 1:51:25 blijkt dat ik 21,75km heb geklokt. En volgens het kaartje

geen gekke dingen die zo'n groot verschil kunnen verklaren. Rob heeft een nettotijd van 1:48:44 geklokt, dus die heeft een behoorlijke versnelling gemaakt. Ik zei hem dat het bietensap toch zijn werking heeft gehad.

Na de finish op zoek naar Bas. Die vind ik maar niet. Nog wel even Joop en vraag of ik met zijn toestel even mijn toestel kan bellen in de hoop dat Bas het hoort. Helaas, dus maar weer verder zoeken. Er moet ruimte gemaakt worden voor een ambulance en als die voorbij is ziet Bas mij. Inmiddels had ik het erg koud gekregen. Snel droge kleren aan en naar het station. Onderweg nog een paar keer gestopt om te kokhalzen en slijm op te spugen. Ook als de trein er net staat. Het gaat niet echt lekker, en van de door Bas gekochte biertjes heb ik er dan ook geen genuttigd. Thuis aangekomen een warme douche en mijn nestje opgezocht.

Nog even de cijfertjes.

En in de officiële uitslag met link naar video en foto's

Startnummer 9612

Naam	Dick Pluim	(Tussen)tijden	
Woonplaats	Loopgroep Astrea	2,5 km	13:40 (13:40)
Afstand	Zilveren Kruis Achmea Zwolse Halve Marathon	8,7 km	46:27 (32:47)
Categorie	Mrec	14,9 km	1:19:20 (32:53)
Totaal plaats	1717 / 3326	Netto tijd	1:51:25 (32:05)
Categorie plaats	1345 / 2259	Bruto tijd	1:55:15
		Snelheid	11,362 km/uur

 [Persoonlijke foto/video](#)  [Deel je uitslag](#)

Uw relatieve finishpositie in het totale deelnemersveld van de Zilveren Kruis Achmea Zwolse Halve Marathon:



Ben ik best wel tevreden over het totale verloop. Negatieve split en vooral de laatste ronde was redelijk snel.

En de halve marathon in Zwolle is echt een feestje met her en der bandjes, DJ's en smartlappenzangers. Dat laatste hoeft van mij dan weer niet. ☐