

# Hard loop jaar over zicht t 2012

Aan het begin van het nieuwe jaar een terugblik op het afgelopen jaar.

Het jaar 2012 was het eigenlijke begin van een wat actievere hardloopcarrière, nadat ik na de 4mijl van 2010 wel in de winter was doorgedaan en in oktober 2011 besloot in 2012 mijn eerste halve marathon te lopen, dat werd op de valreep nog in 2011: in Blijhamliep ik op oudjaarsdag 2011 mijn 1e halve marathon in een tijd van 2:09:42 en zo begon ik 2012 al met een nieuw doel: een halve marathon onder de 2 uur.

januari 2012:

Ik was lid geworden van Loopgroep Astrea. Had bij de inschrijving voor de halve marathon eind maart een proeflidmaatschap erbij genomen, maar besloot na 2 weken al definitief lid te worden. Zag zo'n vooruitgang.

maart 2012:

Tijd voor een paar wedstrijden. In Drachten wilde ik een officieel PR lopen op de 10km met als doel onder de 55 minuten. In trainingen haalde ik al eens rond de 57 minuten. De wedstrijd verliep zeer voorspoedig en ik finishte in 51'23". Tijd om doelen bij te stellen en dit jaar te gaan voor een 10km onder de 50 minuten. Tijdens/voor/na deze wedstrijd kwam ik nog een oud-klasgenoot Joost, een zeer verdienstelijk hardloper, en oud-dorpsgenoot Bert, die net als ik een dik PR liep en een paar seconden na mij binnen kwam na een eindsprint, tegen die ik zeker 25-30 jaar niet meer had

gezien.

Een week later wachtte al mijn 2e halve marathon in Haren waar het mij op de valreep lukte mijn doel om de 2 uurs-grens te doorbreken, te behalen na een finish in 1:59:47. Dat smaakt toch naar meer. Grens verleggen naar 1:55 of misschien zelfs 1:50? Eind maart wachtte mijn 3e halve marathon en wederom was ik op dreef. Tijdens de eigen Astrea-run scherpste ik mijn PR aan tot 1:56:15.

april 2012:

Na het langere werk werd het weer tijd voor wat korter werk en zo was het begin april tijd voor een 10km in Sauwerd. Loopgroepgenoot Erik die ik onderweg tegenkwam vertelde me dat die sub-50 er nog wel in zat dit jaar. Deze zaterdagmiddag bleef ik er in de redelijk harde wind niet ver vandaan en finishte in een mooi nieuw PR van 50'19".

Op Koninginnedag eens naar Oldehove voor de Oranjerun. Een andere afstand, 10 mijl, dus een mooie gelegenheid om een nieuw PR te zetten. Dat lukte dan ook, zij het dat het niet gemakkelijk ging. Finish in 1:26:36.

mei 2012:

De clubcompetitie van onze loopgroep kent wat leuke 10km-loopjes en zo reisde ik af naar Stedum voor de Stemer Omloop en hier behaalde ik mijn volgende doel: een 10km onder de 50 minuten, en ook niet een klein beetje eronder maar een heel stuk, namelijk in 48'44". Misschien kwam het door mijn beroerde voorbereiding die dag. Naar Stedum gereisd om er achter

te komen dat de loopschoenen vergeten waren. Vrouw gebeld, is met kinderen naar Stedum gereisd om ze te brengen, maar stond aan de andere kant van het dorp. Ongeveer 5 minuten voor de wedstrijd had ik ze aan en kon naar het startvak.

Via Facebook 'won' ik vervolgens een persoonlijke haas voor de halve marathon van Leiden.

Running Ronald zou mij naar een nieuw dik PR loodsen. Doel was de 1:50-barrière te gaan doorbreken, maar dat was net wat te hoog gegrepen. Uiteindelijk werd het 1:51:46 en daar was ik dik tevreden mee. Deze dag kwam ik nog wat bekende en minder bekende hardlopers tegen, waardoor mijn twittertimeline wel voller is geworden. □

Doel van de halve marathon onder 1:50 zetten we voor december als het minder warm is en ik ben toch min of meer een koud weer loper.

juni 2012:

In juni was het ook weer tijd voor een 10km voor de clubcompetitie: In Middelstum wilde ik weer een poging doen om mijn 10km-PR aan te scherpen, maar dat lukte helaas niet.

Via het forum van Loopgroep Astrea werd er een oproep gedaan door Christa voor een haas tijdens de Kikarun. Hoe sneller zij zou lopen, hoe meer sponsorgeld voor het goede doel dat op zou leveren. Aangestoken door Ronald was het haasvirus aangewakkerd en bood mijn diensten aan. En zo liepen we naar een heel mooi PR voor haar. Vriendin Esther liep ook meer, maar uiteindelijk iets voor ons uit. De afstand was iets te kort, maar deed niets af aan de

prestatie. Daarna ging ik zelf nog een 10km lopen. Sommige collega's zouden het bedrag verdubbelen als ik onder de 50 minuten bleef. Dit lukte met een paar seconden marge. 10km na een relatief rustige 5km was toch redelijk pittig. Zelf uiteindelijk zo'n 200 euro voor het goede doel opgehaald.

juli 2012:

In Ten Boer dook ik wederom onder de 50 minuten op de 10km. Weer geen nieuw PR ondanks een behoudender start. Maar met de wind in de rug ging het eigenlijk minder lekker. En toen werd het vakantie.

augustus 2012:

Tijdens de zomervakantie in Oostenrijk nog wat gerend op een wat heuvelachtiger terrein en op de mountainbike een 22km lange rit gemaakt naar een stuwmeer met een stijging van 1200m. De terugweg was daarna ook een stuk prettiger.

september 2012:

Ondertussen had ik wat last gekregen van mijn linkerachillespees. Niet noemenswaardig, maar bleef wel zeuren. Volgens de sportarts een ontsteking, maar mocht wel licht trainen, maar niet te veel pijn gaan doen. En zo liep ik 1 week na de vakantie toch al weer in Winschoten een 10km tijdens de estafette. Lang op schema van PR, maar uiteindelijk er 45 seconden boven. Nu mat ik wel een iets langere afstand. 20 september, de dag dat mijn

moeder 70 zou zijn geworden, markeerde een nieuwe mijlpaal: ik schreef me in voor de marathon van Rotterdam op 14 april 2013 aanstaande.

Samen met twitter- en facebook-vrienden Andrina, Bas (tevens loopgroepgenoot) en Tamara moet dit ons marathondebuut worden. Eind september loop ik nog in Thesinge een 10km, waarbij ik wederom niet al te ver verwijderd ben van mijn PR, en dat ondanks een nog niet volledig herstelde blessure.

oktober 2012:

De achillespeesontsteking is nagenoeg over en ik bied mijn diensten als haas aan aan Tamara om een voor mij relatief rustige 10km te gaan lopen in Drachten en gelijk kennis te maken. Dit verloopt voor mij wat minder voorspoedig. Na 6km val ik en houd er een dikke verzwikte enkel aan over. Hierdoor besluit ik een week later op de dag zelf niet de 4mijl te gaan lopen.

Nadat ik eindelijk weer wat hersteld ben en me vol goede moed stort op mijn voorbereidingen voor de marathon van Rotterdam krijg ik last van de rechterachillespees. Wederom rust nemen en als hulpmiddel schaf ik de **Strassburg Sock** aan. Dit helpt vrij wonderbaarlijk en redelijk vlot ben ik weer op de been. In november loop ik amper.

december 2012:

In Nijeveen, het dorp waar mijn vader tegenwoordig loopt, wil ik een poging doen om mijn PR op de halve marathon naar 1:50 te brengen. Vol goede moed start ik en het gaat ook heel erg lekker,

maar na een kilometer of 5,6 is de koek op. Ik besluit om op het punt waar de halve marathonlopers rechtdoor gaan en de 11,4km-lopers linksaf naar de finish rennen, het laatste te doen. Door het weinige trainen is mijn conditie dermate afgenomen dat wedstrijden even niet meer aan de orde zijn. Zo laat ik het plan om dan maar in Blijham een poging te gaan doen voor een sub-1:50, maar varen en loop uiteindelijk op 30 december nog een halve marathon als training, die binnen 2:05 gaat. Voor een training niet slecht en het ging ook heel aardig.

De Road2Rotterdam is eindelijk begonnen. En in april 2013 moet het dan echt gaan gebeuren. Met Tamara en Andrina en vele duizenden andere lopers zal ik over de Coolsingel en door Rotterdam hobbelen.

Iedereen een gezond en sportief 2013 toegewenst.