

Hard lopen, een kort e gesc hied enis

Naast mijn werkzaamheden is 1 van mijn hobbies hardlopen. Gedurende de afgelopen pakweg 30 jaar in meer of mindere mate beoefend en hoofdzakelijk mindere mate.

Eerste hardloopervaring dateert uit de middelbare schooltijd. Als we buiten gym hadden, hadden we zo nu en dan de veldloop. De meesten in mijn klas hadden daar destijds een hekel aan, maar ik vond het op een gegeven moment 1 van mijn favoriete gymonderdelen. Nou was ik gymnastisch gezien een hout. Turnoefeningen waren niet aan mij besteed en ook een 100m sprint was niks voor mij. Ik was dan 1 van de langzaamste van de klas. Nou heb ik al een beetje een vreemd loopje (waggelend) veroorzaakt door een scheefstand in mijn heupen. Toen ik 12 was zei de dokter wel dat het operatief wel te verbeteren was, maar dat zou vrij ingrijpend zijn en ik zou pakweg een maand of 9 nagenoeg uitgeschakeld zijn. En de kans was erg groot dat rond mijn 40e alles weer teniet zou zijn gedaan, dus ik dacht toen: laat maar. Veel last heb ik er niet van en ik red me wel.

De veldloop was een afstand van 3km. Nooit opgemeten eigenlijk. In de brugklas deed ik daar 19 minuten over. Aan het eind van de middelbare was het 13,5 minuut.

Na de middelbare school (afgezwaid in 1986) niet meer aan hardlopen gedaan tot 1998, toen een paar vrienden en ik besloten de 4Mijl te gaan lopen. 2x voor de 4mijl 3km gerend. Dat was weer wennen. We hadden ons ook nog niet ingeschreven voor de 4Mijl. In die tijd kon je zelfs op de dag zelf nog inschrijven,

dus op de zondagmiddag naar Haren gewandeld en teruggerend naar Groningen. Dat ging voor mij toen in 37'20". Ongetraind vond ik dat niet slecht. De paar jaren erop stevig doorgerend. Kreeg de smaak te pakken. En dan elk jaar weer een 4Mijl. De snelste was in 2000 toen ik er 31'46" over deed. In die tijd was de 4mijl ook nog een dikke 200m langer, dus gemeten naar de officiële huidige afstand zou ik hem toen iets onder de 31 minuten hebben gelopen.

De toptijd uit 2000 nooit weten te evenaren. In de daaropvolgende jaren steeds in de 32 en 33 minuten. Jaartje overgeslagen en 2004 was de laatste. Gezin was uitgebreid en had minder zin in lopen. Vervolgens jaren niks meer gedaan. De 4mijl was ook eigenlijk te massaal geworden.

In 2005 verhuisd en in 2006 toch 2x gerend.

In 2008 was er de mogelijkheid de 4mijl via de personeelsvereniging te lopen en dacht: laten we het weer eens proberen. De techniek was wat verder en door te gaan lopen met GPS-ontvanger kon ik wat variatie in de routes aan te brengen, zonder eerst de afstand te hebben opgemeten. Begon in juli weer rustig te trainen (en heb dat 4x gedaan zo zie ik nu terug) en liep een 4mijl in 38'00". De langzaamste 4mijl ooit. In 2009 was het nog erger. 2x getraind vanaf augustus en een tijd van net onder de 40 minuten: 39'40". Inmiddels was de personeelsvereniging wel weer gestopt met de inschrijving voor de 4mijl te regelen, maar schreef me nu toch steeds weer in. Je moe(s)t er wel snel bij zijn,

want de massaliteit was alleen maar toegenomen. In 2010 begon ik wat eerder met trainen (juni) en ook wat vaker. Dat resulteerde weer in een tijd net onder de 37 minuten.

Door de jaren heen was mijn gewicht ook drastisch toegenomen. Ik denk van zo'n kleine 80kg in 2000 tot 92 in de zomer van 2010. Dat gewicht dat draag je ook maar elke keer mee en wilde ook daar iets aan doen. Na de 4mijl van 2010 eens niet gedaan wat ik de andere jaren deed, maar gewoon op nagenoeg wekelijkse basis doorgerend. Ik doe niet aan trainingsschema's met stukjes wandelen, dan weer rennen etc. Ik begin meestal in een behoorlijk tempo en zie dan wel hoe lang ik dat volhoud. Ook met -5 of -6 liep ik nog. Soms met gladde wegen. Ben 2x gevallen gedurende de winterperiode. Meestal een afstand van zo'n km of 7, maar soms werden ze ook wat langer.

Februari 2011 was de snelheid al dermate toegenomen dat ik een 4mijl af zou kunnen leggen rond de 34 minuten. In april meegedaan aan de Astrearun in Groningen en heb daar een afstand van 7km gelopen in 38 minuten en een paar seconden. Iets minder massaal dan de 4mijl en was als 17e geklasseerd in een deelnemersveld van 45.

Vanaf april schoot het hardlopen er een beetje bij in. Gelukkig deed ik nog wel aan sport: tennis, dus beweging kreeg ik wel. Mijn gewicht was inmiddels afgenomen tot zo'n 87kg, maar daar blijft het al tijden stabiel op.

Begin september het hardlopen weer opgepakt, maar zag dat ik bijna weer vanaf het punt van okt, 2010 terug moest komen. Heb ik me nog ingeschreven voor de OHBLoop, ook een wat kleinschaliger run in Oosterhoogebrug. Dacht dat is leuk als laatste training voor de 4mijl. En liep daar de 10km. Net niet onder het uur: 20 seconden erboven. Nu zei mijn gps wel dat het 300m langer was. Had wat streeftijden gezet, maar deze waren die dag onhaalbaar. Temperatuur was tegen de 25 graden en dat is voor mij niet de meest ideale rentemperatuur.

9 oktober was het dan tijd voor de 4Mijl en mijn streven was deze binnen 35 minuten te lopen. De eerste km vond ik moeizaam gaan, maar de tijd was wel hoopgevend, dus we gingen rustig door. Kon op een gegeven moment een dame volgen die net iets sneller liep dan ik zou willen/kunnen, maar kon dat tot op Herewegviaduct volhouden. Uiteindelijke tijd 34'28" dus dik tevreden.

Zo'n kleine week na de 4mijl nam ik me voor om volgend jaar een halve marathon te gaan lopen. En een kandidaat daarvoor is de Bekkemarun in Harkstede op 31 mei 2012. Als het erg goed lijkt te gaan, dan is ook nog de Astrearun op 31 maart 2012 een optie. Voordeel van deze laatste is dat ie vlakbij huis is en het om 3 rondjes gaat. Ook leuk voor het thuispubliek (misschien). Dat betekent de komende maanden wat langere afstanden lopen. Mijn verste afstand was 13km en woensdag 26 oktober heb ik dit record overtroffen door bijna 15km te rennen. Niet al te snel,

maar daar gaat het ook niet om.
Nu dit zien vast te houden, wat
snelheid opdoen en nog een paar
kilo's kwijt raken. Op dit moment
zou ik een halve marathon in
ongeveer 2 uur en 15 minuten
lopen. De toppers lopen in die
tijd ruimschoots een hele
marathon. Streven is om richting
de 2 uur te gaan.

Op deze blog wil ik de komende
tijd mijn voortgang met jullie
delen.