

# Hippolytusrun in Middelstum, mooi maar bochtig parcours Hippolytusru

Woensdag 6 juni was het dan tijd voor weer een wedstrijd in onze clubcompetitie: de Hippolytusrun in Middelstum.

Verzamelen voor de Parrel en dan gezamenlijk naar Middelstum. Ik had aangeboden wel te willen rijden, met de aantekening dat ik uiterlijk 21 uur terug moest zijn, omdat mijn vrouw dan de deur uit moet voor de tennisles. Gezien mijn 10km-tijd zou dat te doen moeten zijn en ik heb lang zitten dubben of ik een 5km of 10km zou gaan lopen. Gezien de weersvoorzichten toch gekozen voor de 10km met als doel onder de 50 minuten te lopen, zodat mijn vorige run in Stedum niet een eenmalig iets (meer) zou zijn.

Bij de Parrel stond een aardig groepje Astreanen te wachten en met 3 auto's vertrokken we richting Middelstum. Astreanen Douwe en Wilma durfden het aan om in de 35 jaar oude Benz mee te rijden naar Middelstum. Wilma ging mee om ons aan te moedigen. A.s. zondag loopt/fiets/zwemt zij in Noord-Brabant een halve triathlon en neemt nu rust. Douwe zou de 10km gaan lopen om de nodige punten te scoren voor de clubcompetitie.

Vooraf hadden we de melding gekregen dat we niet via de N46 naar Middelstum konden, maar via Bedum en Onderdendam moesten rijden. Staat er voor Middelstum al vóór je op de N46 ben dat je bordjes B moet volgen. Dit toch maar gedaan, maar voerde ons langs een zeer toeristische route die zo'n beetje 2x zo lang was als de reguliere route. Op zich geen ramp want het regende (nog) en om in Middelstum in de regen te gaan wachten is nou ook niet wat.

Uiteindelijk bijtijds aangekomen

n in  
Midd  
elst  
um,  
nice  
,  
but  
with  
a  
lot  
of  
corn  
ers  
Hipp  
olyt  
us ru

in Middelstum en ons daar in geschreven. Een stuk of 20 Astreanen aanwezig. En nog steeds regen. weeronline en accuweather gaven toch aan dat het droog zou zijn na 18 uur, maar nee dus. De kidsrun ging dan ook in de stromende regen. Gelukkig werd het 5 minuten voor de start droog. Na een korte warming up maar het startvak in en doordat we die in tegengestelde richting in liepen stonden we (Boele, Warner, John, Rob en vast nog wel een paar vergeten) nagenoeg vooraan.

Om 19:30 uur op pad. Doel was om dus wederom onder de 50 minuten te finishen, maar en-passant toch zien of een verbetering van het PR haalbaar was. En kijken of die 1e 3km nou eens binnen 13'30 kan. Dus voluit van start. In de verte verdwenen Boele, Warner en John. Rob (die voor een 50 minuten ging) haalde ik na een halve kilometer in.



1e km ging in 4'30", dus mooi op schema. Tempo ging vervolgens toch wat omlaag en na 3km zat ik op 13'50". Is netjes, want dat is toch weer een paar seconden sneller dan vorige maand. Die 13'30" komt nog wel een keer. Het parcours is mooi en gevarieerd, maar erg bochtig. Ongeveer net zo bochtig als de OHBloop in Oosterhoogebrug die ik begin oktober liep toen het 25 graden was. Gelukkig was het nu wat

# n in Midd elst um, schö n aber viel e Lenk unge n

koeler: het zal een graadje of 16 zijn geweest en niet al teveel wind.



Na 4km kreeg ik Astreaan Hans in het vizier. Hij liep een metertje of 30 voor me en langzaam kroop ik dichterbij. De kilometertijden zaten inmiddels tegen de 5 minuten aan. 1e 5km ging in 23'45", dus iets langzamer dan vorige maand en derhalve geen nieuw 5km-PR. De finish van de 1e ronde was nog iets verder. Aan het begin van de 2e rond keek Hans achterom en zag me aan komen. Hij remde even wat af, zodat ik bij hem kwam. Hij had het redelijk moeilijk. Gezamenlijk gingen we verder en mijn doel was de kilometertijden onder de 5 minuten te houden. Dat lukte de 6e kilometer nog steeds, maar kreeg wat last van een steek in de zij. Oei. Er valt een gaatje richting Hans en besluit dat ik hem laat gaan, maar op de 1 of andere manier komt hij en de looper naast hem niet weg, dus loop het gaatje toch weer dicht. Ik ga Hans voorbij om het tempo aan te geven, kijk op de Garmin en zie dat we iets boven de 5 minuten per kilometer zitten. Ik roep dat nog naar Hans en zet aan. Kilometer 7 gaat in 5'02. Op een punt waar ik een stuk achterom kan kijken, doe ik dat

ook, maar geen spoor meer van Hans. Toch een dipje? Een dame voor me gebruik ik als haas om te volgen, tot zij besluit tot een sanitaire stop. Dan maar de man die haar net voorbij ging. Na 9km zeg ik tegen hem dat we op een lage 49 zitten te koersen. Voor hem een PR, want zijn PR is 53 minuten meldde hij. Het lukt mij niet hem te volgen en ook niet-Astreaan Henk komt voorbij. Aanklampen lukt me niet. Kilometer 8, 9 en 10 gaan in 5 minuut rond (+ een paar tiende), dus wel mooi vlak.



Na 10km zit ik op 48'47", hetgeen overigens een fractie boven mijn PR zit, maar de finish is nog niet in zicht. Na 10,17km ga ik dan wel over de finish in 49'36". Ben best tevreden, want het doel van wederom een sub-50 is toch weer gehaald. Dit keer geen PR, en het was dan ook de eerste wedstrijd dit jaar, welke niet resulteerde in een PR. De snelle(re) Astreanen zijn uiteraard al lang binnen. Zo liep Boele zijn 4e 42-er. Warner en John in de 45. Hans eindigt ongeveer 1,5 minuut achter mij. Heb hem (nog) niet gesproken.

In de officiële uitslag is mijn brutotijd gelijk aan mijn

nettotijd en stond daar aanvankelijk als 49'43, dus ik vermoed dat er iets mis is gegaan met de tijdregistratie. Verder niet zo spannend, maar zo stond ik naast Warner en John en bij de ene is er een verschil van 7 seconden en bij de andere niet. Update: had er een mail aan gewaagd en er bleek inderdaad iets niet goed te zijn gegaan. Nu zijn de 7 seconden er af, maar staat de 49'36" zowel bij bruto als netto.

De route met mijn tussentijden:

Op de terugweg de kortere route gereden en zo het Robbencafé mogen aanschouwen. □ Wilma nog afgezet nabij het Astreaclubgebouw. Douwe zou met Rob terugrijden. En ik was precies op tijd terug voor de aflossing van de wacht thuis.

Foto's van Toli Schanssema

De volgende run die op de planning staat is een extra ingelaste en voor het goede doel: de Run for KiKa. Je kan mij nog sponsoren via deze [link](#) Woensdag 6 juni was het dan tijd voor weer een wedstrijd in onze clubcompetitie: de Hippolytusrun in Middelstum. Verzamelen voor de Parrel en dan gezamenlijk naar Middelstum. Ik had aangeboden wel te willen rijden, met de aantekening dat ik uiterlijk 21 uur terug moest zijn, omdat mijn vrouw dan de deur uit moet voor de tennisles. Gezien mijn 10km-tijd zou dat te doen moeten zijn en ik heb lang zitten dubben of ik een 5km of 10km zou gaan lopen. Gezien de

weersvooruitzichten toch gekozen voor de 10km met als doel onder de 50 minuten te lopen, zodat mijn vorige run in Stedum niet een eenmalig iets (meer) zou zijn.

Bij de Parrel stond een aardig groepje Astreanen te wachten en met 3 auto's vertrokken we richting Middelstum. Astreanen Douwe en Wilma durfden het aan om in de 35 jaar oude Benz mee te rijden naar Middelstum. Wilma ging mee om ons aan te moedigen. A.s. zondag loopt/fiets/zwemt zij in Noord-Brabant een halve triathlon en neemt nu rust. Douwe zou de 10km gaan lopen om de nodige punten te scoren voor de clubcompetitie.

Vooraf hadden we de melding gekregen dat we niet via de N46 naar Middelstum konden, maar via Bedum en Onderdendam moesten rijden. Staat er voor Middelstum al vóór je op de N46 ben dat je bordjes B moet volgen. Dit toch maar gedaan, maar voerde ons langs een zeer toeristische route die zo'n beetje 2x zo lang was als de reguliere route. Op zich geen ramp want het regende (nog) en om in Middelstum in de regen te gaan wachten is nou ook niet wat.

Uiteindelijk bijtijds aangekomen in Middelstum en ons daar in geschreven. Een stuk of 20 Astreanen aanwezig. En nog steeds regen. weeronline en accuweather gaven toch aan dat het droog zou zijn na 18 uur, maar nee dus. De kidsrun ging dan ook in de stromende regen. Gelukkig werd het 5 minuten voor de start droog. Na een korte warming up maar het startvak in en doordat we die in tegengestelde richting in liepen stonden we (Boele, Warner, John, Rob en vast nog wel een paar vergeten) nagenoeg

vooraan.

Om 19:30 uur op pad. Doel was om dus wederom onder de 50 minuten te finishen, maar en-passant toch zien of een verbetering van het PR haalbaar was. En kijken of die 1e 3km nou eens binnen 13'30 kan. Dus voluit van start. In de verte verdwenen Boele, Warner en John. Rob (die voor een 50 minuten ging) haalde ik na een halve kilometer in.



1e km ging in 4'30", dus mooi op schema. Tempo ging vervolgens toch wat omlaag en na 3km zat ik op 13'50". Is netjes, want dat is toch weer een paar seconden sneller dan vorige maand. Die 13'30" komt nog wel een keer. Het parcours is mooi en gevarieerd, maar erg bochtig. Ongeveer net zo bochtig als de OHBloop in Oosterhoogebrug die ik begin oktober liep toen het 25 graden was. Gelukkig was het nu wat koeler: het zal een graadje of 16 zijn geweest en niet al teveel wind.



Na 4km kreeg ik Astreaan Hans in het vizier. Hij liep een metertje of 30 voor me en langzaam kroop ik dichterbij. De kilometertijden zaten inmiddels tegen de 5 minuten aan. 1e 5km ging in 23'45", dus iets langzamer dan vorige maand en derhalve geen nieuw 5km-PR. De finish van de 1e ronde was nog iets verder. Aan het begin van de 2e rond keek Hans achterom en zag me aan komen. Hij remde even wat af, zodat ik bij hem kwam. Hij had het redelijk moeilijk. Gezamenlijk gingen we verder en mijn doel was de kilometertijden onder de 5 minuten te houden. Dat lukte de 6e kilometer nog steeds, maar kreeg wat last van een steek in de zij. Oei. Er valt een gaatje richting Hans en besluit dat ik hem laat gaan, maar op de 1 of andere manier komt hij en de looper naast hem niet weg, dus loop het gaatje toch weer dicht. Ik ga Hans voorbij om het tempo aan te geven, kijk op de Garmin en zie dat we iets boven de 5 minuten per kilometer zitten. Ik roep dat nog naar Hans en zet aan. Kilometer 7 gaat in 5'02. Op een punt waar ik een stuk achterom kan kijken, doe ik dat ook, maar geen spoor meer van Hans. Toch een dipje? Een dame voor me gebruik ik als haas om te volgen, tot zij besluit tot een



sanitaire stop. Dan maar de man die haar net voorbij ging. Na 9km zeg ik tegen hem dat we op een lage 49 zitten te koersen. Voor hem een PR, want zijn PR is 53 minuten meldde hij. Het lukt mij niet hem te volgen en ook niet-Astreaan Henk komt voorbij. Aanklampen lukt me niet. Kilometer 8, 9 en 10 gaan in 5 minuut rond (+ een paar tiende), dus wel mooi vlak.



Na 10km zit ik op 48'47", hetgeen overigens een fractie boven mijn PR zit, maar de finish is nog niet in zicht. Na 10,17km ga ik dan wel over de finish in 49'36". Ben best tevreden, want het doel van wederom een sub-50 is toch weer gehaald. Dit keer geen PR, en het was dan ook de eerste wedstrijd dit jaar, welke niet resulteerde in een PR. De snelle(re) Astreanen zijn uiteraard al lang binnen. Zo liep Boele zijn 4e 42-er. Warner en John in de 45. Hans eindigt ongeveer 1,5 minuut achter mij. Heb hem (nog) niet gesproken.

In de officiële uitslag is mijn brutotijd gelijk aan mijn nettotijd en stond daar aanvankelijk als 49'43, dus ik vermoed dat er iets mis is gegaan met de tijdregistratie. Verder

niet zo spannend, maar zo stond ik naast Warner en John en bij de ene is er een verschil van 7 seconden en bij de andere niet. Update: had er een mail aan gewaagd en er bleek inderdaad iets niet goed te zijn gegaan. Nu zijn de 7 seconden er af, maar staat de 49'36" zowel bij bruto als netto.

De route met mijn tussentijden:

Op de terugweg de kortere route gereden en zo het Robbencafé mogen aanschouwen. □ Wilma nog afgezet nabij het Astreaclubgebouw. Douwe zou met Rob terugrijden. En ik was precies op tijd terug voor de aflossing van de wacht thuis.

Foto's van Toli Schanssema

De volgende run die op de planning staat is een extra ingelaste en voor het goede doel: de Run for KiKa. Je kan mij nog sponsoren via deze [link](#) Woensdag 6 juni was het dan tijd voor weer een wedstrijd in onze clubcompetitie: de Hippolytusrun in Middelstum.

Verzamelen voor de Parrel en dan gezamenlijk naar Middelstum. Ik had aangeboden wel te willen rijden, met de aantekening dat ik uiterlijk 21 uur terug moest zijn, omdat mijn vrouw dan de deur uit moet voor de tennisles. Gezien mijn 10km-tijd zou dat te doen moeten zijn en ik heb lang zitten dubben of ik een 5km of 10km zou gaan lopen. Gezien de weersvooruitzichten toch gekozen voor de 10km met als doel onder de 50 minuten te lopen, zodat mijn vorige run in Stedum niet

een eenmalig iets (meer) zou zijn.

Bij de Parrel stond een aardig groepje Astreanen te wachten en met 3 auto's vertrokken we richting Middelstum. Astreanen Douwe en Wilma durfden het aan om in de 35 jaar oude Benz mee te rijden naar Middelstum. Wilma ging mee om ons aan te moedigen. A.s. zondag loopt/fiets/zwemt zij in Noord-Brabant een halve triathlon en neemt nu rust. Douwe zou de 10km gaan lopen om de nodige punten te scoren voor de clubcompetitie.

Vooraf hadden we de melding gekregen dat we niet via de N46 naar Middelstum konden, maar via Bedum en Onderdendam moesten rijden. Staat er voor Middelstum al vóór je op de N46 ben dat je bordjes B moet volgen. Dit toch maar gedaan, maar voerde ons langs een zeer toeristische route die zo'n beetje 2x zo lang was als de reguliere route. Op zich geen ramp want het regende (nog) en om in Middelstum in de regen te gaan wachten is nou ook niet wat.

Uiteindelijk bijtijds aangekomen in Middelstum en ons daar in geschreven. Een stuk of 20 Astreanen aanwezig. En nog steeds regen. weeronline en accuweather gaven toch aan dat het droog zou zijn na 18 uur, maar nee dus. De kidsrun ging dan ook in de stromende regen. Gelukkig werd het 5 minuten voor de start droog. Na een korte warming up maar het startvak in en doordat we die in tegengestelde richting in liepen stonden we (Boele, Warner, John, Rob en vast nog wel een paar vergeten) nagenoeg vooraan.

Om 19:30 uur op pad. Doel was om dus wederom onder de 50 minuten te finishen, maar en-passant toch

zien of een verbetering van het PR haalbaar was. En kijken of die 1e 3km nou eens binnen 13'30 kan. Dus voluit van start. In de verte verdwenen Boele, Warner en John. Rob (die voor een 50 minuten ging) haalde ik na een halve kilometer in.



1e km ging in 4'30", dus mooi op schema. Tempo ging vervolgens toch wat omlaag en na 3km zat ik op 13'50". Is netjes, want dat is toch weer een paar seconden sneller dan vorige maand. Die 13'30" komt nog wel een keer. Het parcours is mooi en gevarieerd, maar erg bochtig. Ongeveer net zo bochtig als de OHBloop in Oosterhoogebrug die ik begin oktober liep toen het 25 graden was. Gelukkig was het nu wat koeler: het zal een graadje of 16 zijn geweest en niet al teveel wind.



Na 4km kreeg ik Astreaan Hans in het vizier. Hij liep een metertje

of 30 voor me en langzaam  
kroop ik dichterbij. De  
kilometertijden zaten inmiddels  
tegen de 5 minuten aan. 1e 5km  
ging in 23'45", dus iets  
langzamer dan vorige maand en  
derhalve geen nieuw 5km-PR. De  
finish van de 1e ronde was nog  
iets verder. Aan het begin van de  
2e rond keek Hans achterom en zag  
me aan komen. Hij remde even wat  
af, zodat ik bij hem kwam. Hij  
had het redelijk moeilijk.  
Gezamenlijk gingen we verder en  
mijn doel was de kilometertijden  
onder de 5 minuten te houden. Dat  
lukte de 6e kilometer nog steeds,  
maar kreeg wat last van een steek  
in de zij. Oei. Er valt een  
gaatje richting Hans en besluit  
dat ik hem laat gaan, maar op de  
1 of andere manier komt hij en de  
loper naast hem niet weg, dus  
loop het gaatje toch weer dicht.  
Ik ga Hans voorbij om het tempo  
aan te geven, kijk op de Garmin  
en zie dat we iets boven de 5  
minuten per kilometer zitten. Ik  
roep dat nog naar Hans en zet  
aan. Kilometer 7 gaat in 5'02. Op  
een punt waar ik een stuk  
achterom kan kijken, doe ik dat  
ook, maar geen spoor meer van  
Hans. Toch een dipje? Een dame  
voor me gebruik ik als haas om te  
volgen, tot zij besluit tot een  
sanitaire stop. Dan maar de man  
die haar net voorbij ging. Na 9km  
zeg ik tegen hem dat we op een  
lage 49 zitten te koersen. Voor  
hem een PR, want zijn PR is 53  
minuten meldde hij. Het lukt mij  
niet hem te volgen en ook niet-  
Astreaan Henk komt voorbij.  
Aanklappen lukt me niet.  
Kilometer 8, 9 en 10 gaan in 5  
minuut rond (+ een paar tiende),  
dus wel mooi vlak.



Na 10km zit ik op 48'47", hetgeen overigens een fractie boven mijn PR zit, maar de finish is nog niet in zicht. Na 10,17km ga ik dan wel over de finish in 49'36". Ben best tevreden, want het doel van wederom een sub-50 is toch weer gehaald. Dit keer geen PR, en het was dan ook de eerste wedstrijd dit jaar, welke niet resulteerde in een PR.

De snelle(re) Astreanen zijn uiteraard al lang binnen. Zo liep Boele zijn 4e 42-er. Warner en John in de 45.

Hans eindigt ongeveer 1,5 minuut achter mij. Heb hem (nog) niet gesproken.

In de officiële uitslag is mijn brutotijd gelijk aan mijn nettotijd en stond daar aanvankelijk als 49'43, dus ik vermoed dat er iets mis is gegaan met de tijdregistratie. Verder niet zo spannend, maar zo stond ik naast Warner en John en bij de ene is er een verschil van 7 seconden en bij de andere niet. Update: had er een mail aan gewaagd en er bleek inderdaad iets niet goed te zijn gegaan. Nu zijn de 7 seconden er af, maar staat de 49'36" zowel bij bruto als netto.

De route met mijn tussentijden:  
Op de terugweg de kortere route

gereden en zo het Robbencafé  
mogen aanschouwen. □  
Wilma nog afgezet nabij het  
Astreaclubgebouw. Douwe zou met  
Rob terugrijden. En ik was  
precies op tijd terug voor de  
aflossing van de wacht thuis.

Foto's van Toli Schanssema

De volgende run die op de  
planning staat is een extra  
ingelaste en voor het goede doel:  
de Run for KiKa. Je kan mij nog  
sponsoren via deze [link](#)