

# In Wins chot en kan je geen PR lope n

... en daarmee citeer ik 1 van de trainers van onze loopgroep, Astrea, waar ik sinds januari 2012 lid van ben.

Vorig jaar zei desbetreffende trainer dat en dit jaar weer. En het zal me niet verbazen als ie dat in de jaren daarvoor ook heeft gezegd. □

Tja, dat vraagt erom om dan toch het tegendeel te bewijzen. Vorig jaar slaagde ik niet in die opzet, hoewel ik na 10 kilometer een tijd klokte onder mijn PR, maar de afstand toch nog niet iets langer was. Mijn Garmin klokte toen 10,21km en na 10km zat ik op 48'30" wat een verbetering zou zijn geweest van 14 seconden. De mogelijk langer geklokte fstand is iets om rekening mee te houden en had als pace ingezet op 4'45"/km. Met een 'normale' 10km zou je dan op 47'30 uitkomen en is het wat langer dan heb je een mooie marge om toch nog onder het PR uit te komen. Vooropgesteld dat de benen net zoveel zin hebben als ik.

In Stedum toen ik mijn huidige PR van 48'42 liep zat ik lang op een schema voor een tijd van 48-laag of 47-hoog. Echter de harde tegenwind gooide in de 2e ronde roet in het eten, waardoor ik in 2 kilometer 40 seconden verloor (met kilometertijden van 5'10). Ik weet dat een lage 48-er onder andere omstandigheden zeker tot de mogelijkheden moet behoren, of misschien wel een hoge 47-er. Doel voor dit jaar is dan ook een 10 kilometer binnen de 48 minuten te lopen. Zal me dat vandaag dan lukken? Maar ja, in Winschoten kan je geen PR lopen. □

Om 9 uur 's ochtends naar

Winschoten gereden. Ons team opgezocht in de sporthal, want het was wat druilerig weer. Dat wordt een natte 10 kilometer, maar gelukkig een aangename(re) temperatuur dan vorig jaar. Ik wilde ook even bij de start van de 100 kilometer kijken om 10 uur omdat er een paar twitter/facebookvrienden hun opwachting zouden maken. Buiten gekomen ontwaarde ik al snel Esther Devilee en even kort gebabbeld. Enige doel voor haar was onder haar PR van 10:33 uit de komen. Dat is een nobel streven en ga er maar aan staan, bijna 2,5 marathons te lopen achter elkaar.



Esther Devilee met startnummer 181 wachtend voor de start voor haar 100 kilometer.

Esther zou daar perfect in slagen, zo zal ruim 10,5 uur later blijken. Ze finisht in 10:32:33 en wordt Nederlands kampioene op de 100 kilometer. Op de startlijst stond ook Running Rinus, maar die zag ik niet, pas in het startvak waar ie nog even poseerde met een dame naast hem, die ik op dat moment nog niet kende. Zij bleek Linda Voets te zijn en mocht na ruim 11 uur rennen naast Esther plaats nemen op het podium omdat zij 2e

zou worden op de 100 kilometer.  
Rinus is na 2 ronden gestopt om  
Linda te coachen.



Rinus en Linda voor hun start van de  
100 kilometer

Tijdens de start zag ik ook Mo  
Idrissi vertrekken, ook een  
bekende naam.

Nadat de dames en heren van de  
erg lange adem waren vertrokken  
was het een kwartier later tijd  
voor de start van de dames en  
heren van de iets minder lange  
adem, oftewel de 50km-lopers. Nog  
steeds een respectabele afstand  
en ik wil als doel stellen vóór  
mijn 50e ook een keer te hebben  
deelgenomen aan de 50km. Dan heb  
ik nog 4 kansen. Het mooiste is  
om dit te doen in 2017, zo'n week  
of 3 voor mijn 50e verjaardag.  
De start van de 50km-lopers  
gemist, omdat ik zelf bezig was  
met mijn laatste voorbereidingen,  
want om half 11 mocht ik zelf  
gaan starten voor de eerste  
etappen in het Oranje Astrea-  
team, waarvoor ik ook in stemmig  
oranje gekleed ging.

In het startvak nog even  
babbelend met een andere loper  
die ging voor een tijd van 53  
minuten. En om half 11 was daar

het startschot. In de drukte was het toch enigszins dringen en de eerste 500 meter was het wat slalommen, sprintjes trekken, afremmen.



In de eerste bocht. Foto: Simon Blaauw

De looper die 53 minuten wilde lopen haalde ik na zo'n 600 meter in.

Na een kilometer kreeg ik van de Garmin een afstandswaarschuwing (staat ie standaard op ingesteld) om er achter te komen dat er geen ronde werd geregistreerd. Voor de training van afgelopen woensdag autolap uitgezet en weer eens vergeten aan te zetten. Dan maar de komende kilometers handmatig op de knop drukken. Ik kan hem alsnog op autolap gaan zetten maar is me teveel gedoe.

De 1e kilometer ging wel in 4'34 en dat is dus iets sneller dan gepland. Na 2 kilometer zie ik dat mijn pace 4'35 is. Na ongeveer 3 kilometer zie ik uit tegengestelde richting Esther aan komen met een groepje. Zij heeft er dan bijna 9 kilometer op zitten. Nog even aangemoedigd, maar weet niet of ze het gehoord heeft vanwege de oortjes die ze in had met goede ren-muziek. Had haar nog een paar suggesties aangedragen.

Ik loop best lekker, maar adem wel zwaar. De motregen wordt wel wat harder, maar heb er weinig last van. Wel steeds plassen proberen te ontwijken, want om nog kilometerslang met natte voeten te lopen heb ik ook geen zin in.

Na 5 kilometer kom ik door in 23'-laag. Dat is een officieus PR. En nog steeds kilomtertijden rond de 4'40. De 6e kilometer gaat iets langzamer (4'52"), maar de 7e gaat weer iets sneller. Vervolgens krijgen we een lang recht stuk voor de kiezen, waarvan ik het gevoel heb dat ie iets omhoog loopt. Na het keerpunt weer terug. Hier loop ik de looper die naast me stond in het startvak ook tegemoet. Hij zou uiteindelijk finishen in 51 minuten. En even later word ik herkend door Andrina. Wist niet dat zij ook liep. Zij finisht uiteindelijk in een nieuw PR van 52' en een beetje.

De 8e kilometer noteer ik echter mijn langzaamste in 4'53. Nou kom op, nog 2 kilometer, het gas moet er weer op. De aanmoedigingen langs de kant helpen ook wel mee.



Na bijna 9km en het gas is er weer op. Foto: Simon Blaauw

De 9e kilometer klok ik 4'47, maar kijk ook even op de Garmin als het 9km-bordje langs de weg staat, want de Garmin piept wat eerder dan dat de bordjes er staan. Ik zie 43 minuten en een paar seconden. Mocht nu de afstand toch te lang zijn, dan heb ik een mooie marge. Dat PR gaat er aan. Ik doe er nog een tandje bij, hoor de speaker bij de finish maar nog geen finish in zicht. Wel haal ik een 50- of 100km-loper bij en sprint lekker door. 10e kilometer gaat in 4'41. Wow. De finish komt in zicht en de tijd klok geeft nog steeds een tijd in de 47 aan. Na 47'53 ga ik over de matten. Mijn nettotijd, want ik drukte op de startknop toen ik de eerste keer over de matten ging, klok ik op 47'47 en dat is een verbetering van mijn oude PR met maar liefst 55

seconden. Het doel voor dit jaar op de 10 kilometer, sub-48, daarmee ook gehaald.

In het klassement staat ons estafetteteam na mijn etappe op plaats 70 van de pakweg 250 deelnemende teams.

In totaal deed onze loopgroep met 3 teams mee, waaronder 1 snel team die uiteindelijk overall 15e werd (en 6e van de atletiekteams). Het team Astrea Zwart werd 169e. Het team waar ik deel van uitmaakte finishte anderhalve minuut later op plaats 173. Iedereen heeft haar of zijn best gedaan en puike prestaties neer gezet.

Uiteindelijk bleek ik niet de enige die een PR noteerde in Winschoten. Ook Astreaan Daniëlle deed dit. Andere Astreaan Jaap was op weg naar een dik PR tot ie na 9 kilometer geblesseerd raakte. Nog net geen afgescheurde achillespees, maar zit wel in het gips voor een weekje. De laatste kilometer had ie moeten wandelen om te finishen in een tijd die tot vandaag gold als mijn 10km-PR.

De cijfertjes:

Ook even de cijfers door SportTracks gehaald en daar zie ik dat ik na 4mijl een tijd van 30'06 klokke. Ook een nieuw officieus record en de 30 minuten komt nu ras dichterbij.

En komende zaterdag wacht me een halve marathon in Thesinge. Kijken of ik 2 weken voor de marathon (van Bremen) weer tot leuke dingen in staat ben, zoals me lukte voor Rotterdam. De 2e

helpt van het wedstrijdseizoen  
verloopt tot dusverre  
voorspoedig.

Foto's gemaakt door mijzelf en  
Simon Blaauw

En dan sluit ik deze blogpost af  
met:

In Winschoten kun je wel een PR  
lopen!