

# Lang e duur loop en nieu w afst ands reco rd

Afgelopen week had ik me aangemeld om via Worldrunners een lange duurloop in groepsverband te lopen. Je loopt daarbij ook nog voor het goede doel, dus eigenlijk 2 goede doelen. Gisterochtend tegen 10 uur was het zover. Verzamelen in de kantine van Loopgroep Astrea, dus dat was ideaal: lekker om de hoek, met een wandelingetje van 300m ben ik er.

Vervolgens was de start in 4 groepen. 1 groep op 6' minuut per km, 1 op 6'15", 1 op 6'30" en 1 op 7'. Gezien mijn ervaringen in Blijham was het verstandig in de 6'30"-groep te gaan lopen. Met pacers Ariane en Jos op pad. Kreeg onderweg ook nog wat tips en verder was het tempo dusdanig dat je ook nog wat kon babbelen. Is natuurlijk ook de bedoeling van een rustige duurloop. Bij de 2e verzorgingspost besloot ik, omdat het erg lekker liep, het verder te gaan proberen in de 6'15"-groep. Zou dit toch te snel gaan, dan kan ik me altijd weer af laten zakken. Dus verder met pacer Bert en een wat snellere groep. Het tempo lag overigens niet op 6'15", maar meer rond 6'25" en dat was goed vol te houden. Na een rondje Dorkwerd kwamen we bij het 15km-punt en kon je de beslissing maken om rechtsaf richting Zernike voor de 20km te gaan of linksaf nog een keer het rondje voor de 25km. Omdat het lekker liep en ik altijd net iets meer wil, gekozen voor het laatste. Uit de 6'30"-groep sloten nog 2 mensen aan en met ongeveer hetzelfde tempo ging het weer vrolijk verder. Na de laatste verzorging bij 20km richting de finish. Op een gegeven moment moest ik de groep toch langzaam laten gaan. Dirk

en Pino bleven bij mij, totdat met nog een kilometer te gaan, Pino met een sprintje het gat dicht liep naar de groep voor ons. Met Dirk verder. Het verschil met het groepje ervoor was bij aankomst in het clubgebouw hooguit een halve minuut zo schat ik.

Uiteindelijk net geen 25km op de teller, maar toch een dik nieuwe recordafstand die ook mooi vlak ging. Geen inzinking.

In de kantine nog ff geluncht en toen naar huis het bad op gezocht.

Na een liter water extra gedronken te hebben gaf de weegschaal nog steeds een kilo minder aan dan 's ochtends direct na het opstaan.

Al met al een leuke ervaring, zo'n lange duurloop in groepsverband. De volgende die georganiseerd wordt is op 11 februari. Ik denk er nog even over na. Is ook wel afhankelijk van het weer. Lopen rond het vriespunt vind ik wel fijn, maar bij -10 zal het toch een ander verhaal worden. □

Dank voor de goede organisatie en dank voor pacers Ariane, Jos en Bert en Pino en Dirk die het laatste stuk mij naar de finish hebben geleid.

De gelopen route: