

Mijn 2e halve marathon : De Halve van Haren

Ondanks dat ik net hersteld was van een griepje wilde ik toch het plan doorzetten om deze halve marathon te gaan lopen.

Iets na 10en op pad en om half 11 al op de plaats van bestemming.

Ingeschreven en kreeg een mooi startnummer mee: 540.

Nadat ik was omgekleed trof ik nog een paar Astreanen: Warner (met wie ik in een estafetteploeg zou zitten tijdens de wintertriathlon), Douwe, Jan, Bas en Stoffer (en ik hoop niet een paar vergeten te zijn, zo ja mijn nederige excuses).

In de hal werd ik nog aangesproken door ChatnRunner-forumlid Kouketer (Henk). hij zou gaan hazen voor iemand die zijn le halve marathon zou gaan lopen. Streeftijd 1:45, 1:50. Te hoog gegrepen. Douwe wist nog niet of het een halve marathon werd of de 12,3km. Hing af van de vorm en hij zou besluiten op het punt waar de halve marathon-lopers de ene kant opgaan en de overigen de andere kant. Jan wilde een rustige loop doen en finishen rond de 2 uur. Ik zei dat dat mooi was, want dan kon ik proberen bij hem in de buurt te blijven en zien of de 2uurgrens haalbaar is. Bas zou gaan voor de 12,3km en van Stoffer weet ik niet wat zijn intenties zouden zijn. Warner had al lang geen wedstrijd gelopen en wilde kijken of 1:45 mogelijk was.

Vervolgens naar de start gewandeld. Daar Douwe en Jan kwijt geraakt. Tja, da's niet handig, want Jan wilde ik als haas 'gebruiken'. Van start en op pad. Warner zag ik vrij snel verdwijnen. Na ongeveer een kilometer kreeg ik Douwe in het vizier. Gestaag liep ik in. Een metertje of 30 voor hem liep Jan.

Nu dus niet te snel willen gaan en ik liep op een tempo van 5'30" per kilometer. Dat is een schema voor, bij een vlakke race, van 1:56. Zou dus ruim onder de 2 uur zijn. Ik kwam naast Jan en zijn groepje, vervolgens ging Jan toch iets versnellen tot een volgend groepje. Ik liet hem gaan. Op een gegeven moment weer afzakken en liep ik weer bij hem. Na zo'n 3km hoorde ik uit het achterveld Pino opkomen. Ik sloot me aan bij een groepje lopers (waaronder ook Dick) dat met hem liep. Jan raakte ik bij de drinkpost na 5km kwijt. Of ie voor of achter me zat wist ik niet. De groep-Pino liep zo rond de 5'30". En mijn idee was, hoe langer ik dit tempo vol kan houden, des te groter is de marge mocht de inzinking gaan komen. Bij de 10km-drinkpost was het groepje wat sneller weg dan ik en probeerde ik toch het gaatje dicht te lopen. Dat lukte. Na ongeveer 14km begon het toch meer moeite te kosten, en besloot mijn eigen tempo aan te gaan houden. Het groepje verdween langzaam in de verte. De kilometertijden liepen gestaag op en de 15e ging in 5'40". De 16e was ineens 5'52". Oei, nu moet het niet verder oplopen. Ik wil het onder de 6 minuten houden. Ik consolideer dit tempo. De 19e km echter gaat in 6'01". We gaan een lang stuk omhoog om het spoor over te gaan. Naast me komt iemand op mountainbike die vraagt of ik Dick ben. Dit kan ik bevestigen. Het blijkt ChatnRun-forumlid Hans43 te zijn, die aanvankelijk ook zou gaan lopen, maar er nu van had afgezien. Hij praat me even over dit moeilijke punt heen. Het is het spoorviaduct over en dan naar beneden. Na ongeveer 20km zie ik Astrealid en fotograaf Martin de

Jonge staan. Ik zeg dat het goed gaat.



De Garmin geeft 21km aan maar nog geen spoor van de finish. Ik hoor wel de chippiepjes. Vlak voor een bochtje naar rechts zie ik links de finish. De Garmin staat op 1:59. Haal ik het binnen 2 uur? Bochtje naar rechts, bochtje naar links. Ik zie Inge, Michel, Emilie en buurjongen Nanne staan. Michel filmt met mijn telefoon, wat ik gevraagd had. Achteraf blijkt ie de opnameknop vergeten te zijn in te drukken. Uitleg was toch onvolledig. Ik ga over de finish. Kijk op mijn horloge: 1:59. Yes. Later constateer ik dat het 1:59'41" is. Een dik PR. In de uitslagen zie ik dat het 1:59'47" was. Dus dik tevreden.

Eind oktober voorgenomen om dit jaar de 1e halve marathon te gaan lopen (aanvankelijk in mei en later 31 maart). Collega zou 31

mei ook gaan lopen. Helaas kreeg hij vrij vlot daarna last van zijn rug. Wilde voor een halve marathon in 2 uur gaan. Het leek mij wat te hoog gegrepen. 2:05 vond ik al heel wat, gezien de toenmalige vorm. En dan gaat ie bij mij inmiddels binnen 2 uur. Dat had ik vooraf niet kunnen bevroeden.

Kijken of we de halve marathon op 31 maart wat vlakker kunnen houden. Parcours is dat wel. ☐

Garmin gaf een totaal aan van 21,23km. Al vrij vroeg zag ik dat ie ongeveer 100m voor de km-bordjes langs de weg al de volgende kilometer aangaf. Wat nu correct is weet ik niet.

Even de route met doorkomsttijden:

Had in de Garmin een workout gezet met een duur van 10km. Daardoor bleek ie ook niet de lap op te slaan na 1km. Dus handmatig ingedrukt na 2km. Toen dacht het horloge dat ik met het 2e stuk van 10km begon. Na indrukken bij de 4e km vond ie dat mijn workout teneinde was, dus moest snel weer op start drukken. Vandaar dat ik ook een paar seconden minder klokte dan de tijdregistratie. Bij elapsed geeft ie wel aan: 1:59'48".

Nog even de doorkomsten. Wel rekening houdend met die extra 6 seconden.