

Mijn defi niti e van reco rds

In de kolom links hiernaast zie je een kopje met persoonlijke records met daarbij links naar artikelen die iets te maken hebben met dat record.

Omdat ik niet al teveel wedstrijden heb gelopen is mijn lijstje ook nog niet echt omvangrijk, en zijn een paar records tijden gelopen in een training. Deze zijn met een * gemarkeerd. Als ik op deze afstand een tijd in een wedstrijd neerzet, dan zal ik deze aanpassen. Sommige tijden zijn ook doorkomsttijden gedurende wedstrijden over een langere afstand. Nu kiest de 1 ervoor om deze wel te gebruiken, de andere niet. Vooralsnog doe ik dat wel, totdat de noodzaak daar niet meer zo voor is. Normaliter mag je er ook van uitgaan dat een 10km-doorkomst op een halve marathon langzamer zal zijn als een 10km gelopen in een 10km-wedstrijd. Overigens gebruik ik voor trainingsrecords recente trainingen, met GPS gelopen. Rond 2000 liep ik aanzienlijk sneller, alleen mat ik mijn parcours op aan de hand van de kilometerteller op de fiets. Niet dat deze nu zoveel onnauwkeuriger is als de GPS.

De afstanden in het overzichtje heb ik in km's gezet, met 1 decimaal achter de komma. Zo is 4 Mijl (6,437km) hiernaast dan ook 6,4km. Qua layout ziet het er dan wat overzichtelijker uit.

Het genoemde 4mijl-record dateert uit 2000. Als afstand heb ik wel 6,4km gezet, terwijl in die tijd de 4mijl van Groningen 6700m was. Vertaald naar 6,4km zou ik dan ruim 1 minuut sneller zijn

geweest.

Sinds de 'goede' afstand gebruikt wordt is mijn record 34'28". Ik laat toch de 31'47" staan, totdat ik ooit eens sneller weet te lopen dan de tijd gelopen in 2000.