

# Mooi nieuw w 10km -PR in Drac hten

2 jaar geleden liep ik in Drachten mijn eerste wedstrijd sinds ik lid was geworden van de loopgroep. Toen met het doel binnen 55 minuten te finishen. Dit lukte en niet zo'n klein beetje ook. Ik wist toen een tijd van 51'26 op de klokken te zetten, waardoor de 50 minuten-grens in zicht kwam. Deze barrière doorbrak ik een week of 10 later.

Ondertussen het PR nog een paar keer aangescherpt en nu staat het op 47'47.

Na 2 maanden geen enkele wedstrijd gelopen te hebben is het nu tijd voor de start van het 1e deel van het wedstrijdseizoen van 2014.

Idee voor vandaag was om daar onder te duiken. Paar 4mijl-trainingen brachten me op 31 minuten en dat is ongeveer een minuut boven mijn PR en in deze trainingen ging ik nog niet voluit. Garmin ingesteld op 4'44/km, wat moet resulteren in een tijd van 47'20, maar omdat de afstand vaak wat langer geklokt wordt, moet dit me leiden naar 47'30.

Vooraf kwam ik al oud-klasgenoot Joost tegen, die niet zou lopen. Zijn zoon wel. En bekende lopers Bert, oud-dorpsgenoot, en Martin. Bert is de laatste tijd ook erg snel geworden. 2 jaar geleden finishte hij nog een paar seconden achter me, maar tijdens de 8 van Drachten finishte hij een stuk voor me. Zijn doel voor vandaag was lage 48-er en dat zou ook een mooie verbetering van zijn PR zijn.

Iets voor 11-en werden we weggeschoten.



Net na de start. Ik loop links achteraan. Foto: Lucas Steunebrink

Tempo zat er gelijk goed in. Martin liep langzaam weg. Een paar minuten na de start zakte mijn hartslagband af, hetgeen resulteerde in absurde hartslagen.

1e km in 4'19. We draaien naar rechts en krijgen een stuk de wind tegen. Dame naast me die zegt dat we een goed tempo lopen. 2e km in 4'31, 3e in 4'36.

Wederom naar rechts en nu de wind in de rug. Hier loopt de dame weg. Ik vervolg mijn eigen tempo. Gaat iets langzamer, maar behoorlijke marge op het schema. Kilometers 4 en 5 gaan in 4'41. De 5 kilometer klok ik net onder de 23 minuten. Da's nog steeds een mooie marge voor het nieuwe PR.

Bij de verzorgingspost een bekertje aangepakt die gelijk brak en een spons. En weer door. Onder de A7 door haal ik een loper in, die even later weer langs zij komt. Gezamenlijk lopen we door. Kilometer 6 gaat in 4'49. Oei, nu moet ik niet veel langzamer meer gaan. De 7e gaat in 4'47 en de 8e in 4'49 wederom. Bert zie ik overigens op niet al te grote achterstand achter ons. Na zo'n 8,5 kilometer komt hij langs zij en blijkt de loper bij me te kennen (Doeke). Ik zeg tegen Bert op een schema van 46-hoog of 47-laag te lopen. Bert

geeft aan te volgen, maar het lukt me niet meer. De 9e kilometer wordt ook de langzaamste in 4'53. Inmiddels kan het PR me niet meer ontgaan. In de laatste kilometer word ik nog door zo'n 6 of 7 lopers ingehaald. Ik zet nog wel aan, maar kan niemand meer volgen. Bert en Doeke lopen gestaag uit. De laatste kilometer klok ik 4'46 en even later kom ik de finish over in 47'07. Toch 40 seconden van mijn PR afgeknabbeld.



Finishfoto. Foto: Lucas Steunebrink

Bert was gefinisht in 46'44 en snoepte 2 minuten van zijn PR af. Martin finishte nog 3 minuten eerder, nipt boven zijn PR. En Doeke was in de eindsprint Bert net iets te snel af.



Groepsfoto met vlnr ondergetekende, Martin, Bert, Doeke en voor mij

onbekende

De Garmin-cijfertjes:

De volledige lijst met uitslagen.  
In mijn categorie 23e geworden  
van de 48.

Al met al weer een mooi resultaat  
en dat geeft vertrouwen voor de  
rest van het seizoen. En tevens  
een mooi stuk in de richting van  
mijn, overigens best wel  
optimistische, 10km-doel voor dit  
jaar (46:00).

Komende zaterdag al de  
Sallandtrail en een dag later de  
Merenloop in Grou, waarbij ik het  
dan maar rustig aan ga doen. En  
21 maart de marathon van  
Jeruzalem.

Alleen last van een spier in mijn  
zij gekregen. Hoop dat dat snel  
herstelt.

Update: het was geen spier maar  
een rib die gekneusd blijkt te  
zijn. Verklaart wel waarom ik  
niet meer goed kon versnellen na  
8 kilometer. Rond dat tijdstip  
begon ik het te voelen.