

Rait daip run in Sauw erd met nieu w 10km -PR

Een week na mijn PR op de halve marathon tijdens de Astrearun richting Sauwerd. Afgelopen week niet helemaal in vorm, en dat merkte ik ook tijdens mijn intervaltraining afgelopen woensdag. Wilde op snelheid stukjes, maar dat ging niet echt super. Liep ook een paar dagen te hoesten, dus dat kan er mee te maken hebben. Gelukkig was dat nu over en op de Walfridusbrug stond ik op Astreaan Bas te wachten om gezamenlijk de warming up per fiets naar Sauwerd te doen. Bas op een transportfiets en ik op de mountainbike. In een rustig tempo van amper 17km/u ging het richting Sauwerd. Straffe tegenwind en zoals ik de route voor ogen had, zouden we de wind in km 1 en vanaf km 5 t/m 8,5 schuin voor en voor hebben. Dat wordt een redelijk zware 10km dan. Aangekomen in Sauwerd bleken er meer Astreanen aan de start te staan en in totaal waren we met een stuk of 7. Loopjack uitgedaan en toch ook maar mijn hemd. Dus alleen met loopshirt lopen en lange tight, want superwarm was het nou ook weer niet, alhoewel met het zonnetje erbij en uit de wind het wel aangenaam was.

Om 16:00 uur werden we weggeschoten.



Bij de start was het nog redelijk breed, maar na een paar meter kwamen we op smalle weggetjes terecht en dat is ook gelijk het enige minpuntje van de hele rit. Inhalen was nagenoeg onmogelijk, omdat de berm erg smal was en afscheiding was tussen de weg en een sloot. Na zo'n 100m keek ik op Garmin en zag dat we op een tempo zaten van 6 min/km. Ai, dat wordt zo nooit een record. Gelukkig na 200m wat meer ruimte en via stukken door de berm een aantal mensen voorbij gerend. Bas kwam ook voorbij en vroeg of ik mijn plan ging doorzetten: gaan en zien waar het schip strandt. Ik zei ja, en Bas snelde verder. Hij zou het aanvankelijk rustig aan doen en mogelijk als haas gaan dienen voor een tijd richting de 50 minuten. Maar goed, Bas was weg.

Op de volgende wat donkere foto ben ik degene met het feloranje shirt:



Ik liep nog wel even een paar km. op met Astreaan Erik die als doel had een tijd onder de 50 minuten. Na zo'n 3,5km moest ik hem laten gaan, terwijl ik niet langzamer ging. Het lukte me ook om de 1e 6km elke km onder de 5 minuten te houden en daarmee is een tijd onder de 50 minuten haalbaar. Na zo'n 6,5km kregen we de wind wat

schuin van voren. En vanaf 7km toen we op de N361 kwamen vol tegen. Nu had ik een mooie marge tov mijn oude PR, zodat ik wat kon verliezen. Maar de 8e km ging in 5:11 en dat was gelijk de langzaamste. Na 8,5km kregen we de wind weer in de rug en zette ik nog aan voor een versnelling. Dit lukte redelijk. Bij de doorkomst na 9km zat ik op 45 minuten precies. Erik zag ik nog een meter of 150 voor me. Met een extra versnelling zou 50 minuten haalbaar moeten zijn, maar helaas. Toen mijn GPS vond dat ik er 10km op had zitten stond de klok op 50:05, maar het eindpunt in zicht. Nog 1 spurt en finish in 50'19" en dat komt in de buurt van mijn omgerekende tijd van 50'06" die ik 12/13 jaar geleden liep op mijn rondje van 11 of 12km. Dik tevreden en Bas bleek ook een PR te hebben gelopen van 46 rond. Boele liep 42'36" (PR) en Erik zat op 49'07", dus doel gehaald. De overige mij bekende Astreanen: Stoffer in 47'39", Klaas 44'49", Willy 52'54, Aat 52'27" en Wolter 55'54". Kwam ook nog ChatnRun-forumlid Henk tegen met zijn zwager. Deze laatste liep ook een PR. Tot slot liep ik ook nog de directeur van de basisschool waar onze kinderen op zitten tegen het lijf en hij was gefinished in 44 minuten.

Nog even het kaartje met de route:

Het was een mooi parcours met wat heuveltjes hier en daar. Prima verzorgd. Voor 6 euro inschrijfgeld krijg je ook nog een loopshirt.

Nog even de doorkomsten:

	Time	Total Time	Pace	Avg HR	Max HR
1	4:52	4:52	4:53	146	169
2	4:55	9:48	4:56	155	158
3	4:54	14:42	4:55	153	156
4	4:56	19:39	4:57	154	155
5	4:58	24:37	4:59	153	155
6	4:59	29:36	5:00	154	155
7	5:03	34:40	5:04	154	157
8	5:10	39:50	5:11	156	158
9	5:09	45:00	5:10	156	158
10	5:04	50:04	5:05	157	159
11	0:13	50:18	3:50	160	160

De volledige lijst met uitslagen

Na afloop met Bas weer teruggefietst. Mooie cooling down. Kijken hoe de benen voelen morgen. Dan wacht een tennistoernooi.

Geplaatste foto's komen van de site van Raitdaiprunners. Er wordt geen fotograaf genoemd, dus credits kan ik niet verlenen. □