

Run Wins chot en, zwa r, maar tevr eden

Zaterdag 8 september was het zover: mijn 1e estafetterun. Met onze loopgroep deden we met 2 teams mee aan de 10x10km van Winschoten: het oranje en het zwarte team. Met de opgegeven verwachte eindtijden van de lopers zou het erg spannend worden. Met een start om 10:30 uur was de verwachte finishtijd van het oranje team 19:24 en die van het zwarte team 19:25 uur. Het zou dus om de details gaan en wellicht zouden de laatste lopers van beide teams gebroederlijk/gezusterlijk over de finishlijn rennen tegen half 8.

Zelf was ik ingedeeld, op eigen verzoek, als 1e loper, omdat ik nog mee zou doen met het Chatnrun-team, een team samengesteld uit gebruikers van het (. Dit laatste zou echter niet meer gebeuren daar er helaas te weinig mensen waren om een team samen te stellen. Een paar forumleden zouden de 50km gaan lopen als voorbereiding op de marathon van Berlijn later deze maand.

Zelf had ik aangegeven 50 minuten te gaan doen over mijn 10km. Nu heb ik in de vakantie behoorlijk door kunnen trainen (op een hoogte van 800m). De laatste looptraining (eerste na de vakantie) waar we geacht werden D2-tempo te lopen (ongeveer het tempo dat je loopt op een halve marathon, en gezien mijn laatste halve marathon zou dat ongeveer 5'15/km zijn), maar waarbij iedereen zo'n beetje D3 liep en ik ook maar. Deze tempo's gingen allen onder de 5 minuut per kilometer en een laatste stukje van 4 minuten haalde ik een snelheid van 4'29/km. Toen ook aangegeven voor een PR te gaan,

waarbij de trainer zei dat je in Winschoten geen PRs kan lopen, maar daar geen weddenschappen meer op zette, want enkele lopers hadden in het verleden het tegendeel bewezen. Mijn doel was dan ook om iets sneller te gaan lopen dan de door mij opgegeven 50 minuten en tegelijk een aanval te gaan doen op mijn PR van 48'44" dat ik in mei liep tijdens de Stemer Omloop. In het andere Astrea-team (oranje) had de 1e loper aangegeven 47 minuten over zijn 10km te gaan doen. Mijn plan was dan ook om met hem te starten en te zien hoe lang ik hem zou kunnen volgen, of misschien wel gelijk met hem finishen als het echt goed gaat, tenzij het voor deze andere loper minder goed zou gaan dan verwacht en hij de 47 niet zou halen.

Vrijdagavond Joop gemaild hoe en wanneer hij naar Winschoten af zou reizen. Kreeg reactie terug en zo zijn we gezamenlijk zaterdagochtend naar Winschoten gereden. Gezellig babbelend over deze en andere runs.

Aangekomen in Winschoten was de partytent van Astrea snel gevonden. Startnummers opgespeld. Het team waarin ik liep had startnummer 1200-1209. Met welke begin je? 1200 of 1201? De 1 dacht 1201 omdat het aangeeft 1e loper, een ander dacht toch aan 1200. Wat rondvragend bij andere teams kwam er niet een eenduidig antwoord.

Uiteindelijk 1201 opgespeld en dat bleek achteraf een goede beslissing toen ik me naar het startvak begaf, want het was inderdaad de bedoeling om de 1 te gebruiken. Veel teams konden nog snel het startnummer gaan wisselen. Duidelijker communicatie hierover scheelt

wel.

Alvorens naar het startvak te gaan nog even de 50km-lopers uitgezwaard. De 2 rennende Chatnrun-forumleden niet gespot, wel een 3e waarvan ik niet wist dat ie zou lopen en loopgroepgenoot Boele.

Een kwartier daarvoor waren de 100km-lopers gestart. Da's mij toch iets te ver. □

In het startvak nog even het thuisfront gebeld die een poging zouden doen mij langs te zien komen in Heiligerlee iets na het 4km-punt. Ze waren bijna bij de afslag.

Om half 11 werden we weggeschoten en ik bleef bij Joop lopen. Nu was dat in het begin niet zo heel moeilijk want door het gedrang kwam de snelheid er niet echt vlot in. Als je na een paar 100 meter ziet dat je boven de 5 minuut per kilometer zit, weet je dat het erg rustig gaat. Na een paar minuten werd het wat rustiger en konden we een eigen tempo aannemen. Joop een metertje voor me en ik volgend. Of het verstandig is, gezien de mogelijkheden van Joop is een 2e, maar het liep lekker en de 1e kilometer kwamen we door in 4'32". Toch snel gezien het trage begin. Na zo'n 1,4km riep ik tegen Joop dat ik langzaam ging afhaken en in het vervolg zie ik, waar mogelijk, hem langzaam verder weg lopen. De 2e kilometer ging nog in 4'35" wat best wel snel is. Als ik me maar niet opblaas. De 3e gaat in 4'45", en ondertussen begin ik toch wel lichtelijk mijn hiel te volgen. Ik heb daar, zelf-diagnose, dus of het inderdaad klopt weet ik niet, een slijmbeursontsteking bij de aanhechting van de achillespees naar het hielbot.

Echter duurt dit nu al 5 weken. Remedie zou rust nemen zijn, maar dat is de afgelopen vakantie ook niet echt gelukt. Wel wat minder trainingen en met wat ontstekingsremmers gaat het langzaam wel wat beter. De verdikking werd afgelopen week ook wat minder.

Meestal start ik wat snel en dan lukt het me redelijk om de kilometers daarop behoorlijk vlak te lopen.

Na deze 3e kilometer wordt het zaak te consolideren. Het streven is dit keer wel om alle kilometers onder de 5 minuten te houden en op deze manier zit een PR er in. Ik zie ineens wel dat ik boven de 5 minuut per kilometer zit, dus een tandje er bij. 4e kilometer gaat in 4'54". Dit vasthouden en een PR is haalbaar, ondanks het warme weer. Iets na het 4km-punt zie ik Inge, Michel en Emilie die me toejuichen. Toch leuk dat ze er staan. Ik probeer een tandje bij te schakelen.

Na 5km lig ik 5 seconden achter mijn officieuze 5km-PR. Zaak is nu de kilometertijden vast te houden. Ik zie Joop in de verte en klok het verschil. Dat is 'slechts' 50 seconden, dus ik ben lekker op weg.

Na 7km is er een stukje waarbij je elkaar 'tegenkomt'. Nog even naar Joop geroepen dat ik op schema liep.



Mijn tussentijden vanaf de 7e kilometer duiken onder die van het PR, maar het wordt wel zwaarder en zwaarder.

Joop na zo'n 8,5km:



Ikzelf na zo'n 8,5km:



Helaas lukt het me de 9e kilometer niet om onder de 5 minuten te blijven. 2 seconden daarboven. Ai, balen maar nog steeds de snelste langzaamste kilometer in een wedstrijd. De

10e duik ik weer onder de 5 minuten en zit ik op 48'28", wat een PR is, maar helaas nog niet over de finish. Die komt pas 200 meter later (volgens de Garmin, en heel erg gekke dingen zie ik ook niet op het kaartje naderhand) en ik klok 49'30", mijn 2e 10km-tijd ooit. Ik mag nog niet stoppen omdat ik 50 meter verderop de volgende estafetteloopster Willy moet aantikken, zodat zij kan vertrekken.

Joop blijkt uiteindelijk 47'45" geklokt te hebben, hetgeen betekent dat ik niet eens zo heel erg ver achter hem zat. Dus zelf al met al dik tevreden.

De details van mijn 10km:

In de **einduitslag** staat een brutotijd van 49'54", maar het duurde ook even voor ik over de startlijn was en wellicht wordt de tijd nog meegeteld naar het lopen naar de volgende loper. Uiteindelijk wordt het estafetteteam waarin ik liep 78e in een veld van 245 gefinishte teams. Het andere Astrea-estafetteteam zit hier een minuutje of 5 achter op de 90e plaats.

Nog een paar uur blijven hangen. Joop ging nog een duurloopje doen. Ik rustig kijken hoe Boele nog een paar keer voorbij kwam en overige estafettelopers (m/v) aanmoedigen. Om een uur of 2 met Astreanen Henk en Peter terug gereden naar Groningen.

Komende week denk ik toch maar eens naar een (sport)arts mbt die

hiel, want dit duurt me nu te lang. En 22 september wil ik wel weer een leuke prestatie neerzetten op een 10km in Uithuizermeeden. 29 september wacht nog een 10km in Thesinge en 14 oktober de 4Mijl. Gisteren klokte ik overigens na 4 mijl wederom een tijd van onder de 31 minuten. Dat wordt dan ook het minimale streven.

Tussendoor kwamen er nog wat twitterberichten van loopgroepgenoot Wilma langs met tussentijden en de eindtijd van haar halve triathlon in Almere. Uiteindelijk een dik PR in 5:12:54.

Foto's zijn gemaakt door Simon Blaauw en Erik van Echten