

Te late start bij de Statentocht 2014

In aanloop van de Marathon van Sneek 'moet' ik nog een paar lange duurlopen doen. Nou had ik aanvankelijk het plan om de Run van Gieten te gaan doen en dan 25km, totdat Piet Boelens op Facebook melding maakte van de Statentocht in Oentsjerk. En hier is als afstand ook nog te kiezen voor 30 kilometer. Eigenlijk beter in de voorbereiding en in een nieuwe omgeving voor mij. Vooraf inschrijven kon niet voor zover ik kon nagaan, dus maar bijtijds (was de bedoeling) op pad naar Oentsjerk. Geparkeerd en afscheid genomen van Inge en de kids die een vriendin in Leeuwarden zouden op zoeken. Tijdens het afwandelen van de parkeerplaats kom ik Piet ook gelijk tegen. Samen lopen we naar de inschrijving. Na ingeschreven te zijn wil ik me omkleden in de sporthal, alhoewel er ook mensen aan het omkleden zijn in het verzorgingstehuis waar de inschrijving plaatsvindt. Maar wil na afloop ook wel graag douchen omdat we nog verder reizen naar de Randstad. Gevraagd waar de sporthal is en er wordt me gezegd dat ik het parkje door moet en dan is het rechtdoor. Het is 2 minuten lopen. Inmiddels loopt het tegen 10 voor 11, terwijl de start om 11 uur is. Ik het parkje in, om tot de ontdekking te komen dat dit doodloopt. Weer terug en via een ander pad langs het parkje naar de sporthal. Snel omkleden, maar als ik de sporthal verlaat is het al 11 uur geweest en heb derhalve de start gemist. Gewapend met banaan en mijn flesje sportdrink hobbelt ik naar de start alwaar een groepje mensen met rolstoelen op het punt staat weggeschoten te worden. Ik ga gelijk met dit startschot mee, maar laat het

groepje gelijk achter me. Het is inmiddels pakweg 5 over 11 en in geen velden of wegen natuurlijk een looper te bekennen. Er staan wat pijlen op de weg, maar welke zijn voor de hardlopers? Paar keer vragen en ik word (hopelijk) de goede kant opgestuurd. Het plan is om de gehele 30 kilometer te lopen in een tempo van rond de 5'40/km, iets wat ik ook graag over 5 weken wil in Sneek om dan onder de 4 uur op de gehele marathon te duiken. De 1e kilometer gaat in 5'14 en dat is veel te snel natuurlijk. Nog geen spoor van de staart van de stoet lopers die om 11 uur is gestart, maar na een minuutje of 8 krijg ik ze in het vizier.



Na een kleine 9 minuten en bijna de 1e lopers ingehaald.

Na 9 minuten haal ik de eerste lopers in en ik hobbelen van groepje naar groepje en haal de ene naar de andere looper in. Ook de 2e kilometer gaat overigens met 5'12 veel te snel. Als dat maar goed gaat. Aansluiten bij een groepje gaat nog niet echt, want het tempoverschil is nog te groot. Dat krijg je met zo'n late start.

Het is redelijk warm en bij de drankposten vraag ik steeds om 2 bekertjes. Had zelf geen water meegenomen. Na een paar

splitsingen waarbij lopers voor andere afstanden de andere kant op gaan dan de 30 kilometer-lopers zijn er voor mij steeds minder lopers in het vizier om naar toe te lopen. Na een kilometer of 13 sluit ik bij 2 dames aan en blijf even achter ze. Na pakweg een kilometer ga ik voor ze lopen, maar uit de wind houden is niet echt nodig, want er is amper wind. De kilometertijden zijn inmiddels wat langzamer geworden en loop mooi op een schema om te finishen in 2:50, waarmee ik mijn officieuze 30km-PR, dat staat op 2:54:17 uit de boeken kan lopen. Bij de verzorgingspost na 16 kilometer ga ik wat versnellen. Het loopt best lekker en heb 2 lopers in het vizier, een dame en een heer, waarbij de dame de heer voorbijgaat en ik na 19km de heer inhaal. Dit zal de laatste echte inhaalactie zijn. Heb als ik het goed heb geteld zo'n 60 lopers ingehaald. Tijdens de volgende verzorgingspost na 20km gaat deze looper me toch weer voorbij, maar ik heb hem vrij vlot ingehaald, maar ai... het loopt niet meer zo lekker. Een tandje terug. Ondanks de energiegels en magnesiumtablet beginnen de bovenbenen toch zwaar aan te voelen. Ik passeer een bordje Rydtsjerk 2km. Zal ik maar via deze route terug gaan wandelen? Ik besluit om toch door te gaan. Na 21 kilometer moet ik echt een stukje wandelen. De 2 dames waren me inmiddels al weer gepasseerd en kon niet meer aanklampen. Tijdens het wandelen wil ik Inge even bellen om te melden dat ik wat later ben, maar heb in the middle of nowhere geen bereik. Jammer dan. Ik merk dat mijn griepje van ruim een week eerder toch nog wat doorwerkt en mijn conditie nog niet helemaal

op peil is. De ene heer, later kom ik er achter dat hij Mario heet, haalt me weer in in een rustig dribbeltempo. Ik besluit om weer wat snelheid te maken en loop samen met hem. Hij is ook in training voor de marathon van Sneek en dat wordt zijn marathondebuut. De 30km van vandaag wordt zijn langste afstand ooit en hoopt binnen te komen in 3:10. Ik zelf hoop overigens nog binnen de 3 uur te finishen. De 2:50 is ver buiten bereik en ook het PR wordt erg lastig. Het is allemaal niet van belang. Na het 22km-punt besluit ik om toch weer een eigen tempo te gaan lopen en zowaar gaat het weer redelijk met kilometertijden iets boven de 6 minuten. Bij de verzorgingspost na ruim 24km weer even stil staan, uitgebreid drinken en weer door. Ik moet nog 4, 5 kilometer, wordt me gezegd. Huh? Maar dan zitten we nog niet op 30. Ach, eigenlijk vind ik het ook wel prima. Na 27km nog weer een stukje wandelen en word ik gepasseerd door een 3tal, dat 'uit elkaar' valt. 1 dame heeft last van de warmte en meldt de andere 2 om maar verder te gaan. Ik blijf bij haar in de buurt en dan wandelt de 1, dan de ander. We komen het dorp weer in en iemand meldt dat het nog 500 meter is. We zitten inmiddels op 28,5. Ik probeer nog een laatste keer aan te zetten, maar veel sneller gaat het niet. De 500 meter zal een kilometer blijken te zijn. Het laatste stukje door en daar staat Inge te filmen:

<https://www.facebook.com/photo.php?v=10204071769978626&set=vb.1355857127&type=2&theater>

Ik finish en druk af op 2:55:09.

Doordat er niet met een chip werd gewerkt word dit niet mijn tijd in de uitslag maar 2:59:19, waarmee ik 55e word in een veld van 71. De afstand was overigens 29,58km (volgens mijn Garmin), dus duidelijk minder dan 30km. Een 30km-PR had ik derhalve sowieso niet kunnen halen.

De cijfertjes:

Na wat uithijgen en wat drinken wandel ik terug naar de sporthal. Op het stukje kom ik Mario nog tegen die zo'n 3:12 onderweg is en hij finisht in 3:13 en een beetje. Hij moet het dan redelijk zwaar hebben gehad die laatste 7,5km als ik een minuutje of 14 voor hem finish, terwijl ik ook al niet al te snel meer ging.

Al met al een leuke tocht. Niet helemaal mijn doel gehaald, hetgeen wellicht toch nog een extra 30-35 kilometer duurloop vraagt en daar heb ik eigenlijk niet zo veel zin meer in. ☐