

Thaisner Dorpsrun met hers telle nde bles sure

Na anderhalve week niet gerend te hebben ivm een achillespeesontsteking, vond ik het toch tijd worden om deze wedstrijd wel te gaan lopen. De vorige in Uithuizermeeden heb ik, op advies van de trainer, laten schieten. Ik baalde daar wel van, want de weersomstandigheden waren goed, en een aantal loopgroepgenoten van Astrea liepen een PR.

Met mijn gedwongen rust moest het vandaag gaan gebeuren. Zonnetje kwam door, maar er stond een vrij straffe westenwind. Als ik maar alle kilometers vlak en binnen 5 minuten weet te lopen, kan ik een eind komen.

Rond een uur of 3 op de fiets gestapt om naar Thesinge te gaan. Dat was voor mij de allereerste keer in mijn leven dat ik dit dorp bezocht. Met de wind in de rug een mooie warming up.

In Thesinge aangekomen al een aantal deelnemende loopgroepgenoten ontwaard, Wilma, Douwe, Piet, Henk, Remco, Danielle, Annalies, Jenne, Joop, Willy, Mascha en een aantal als toeschouwer, zoals Bas, Gerhard, Martin en ik vergeet er nog wel een paar en tevens heb ik ook niet iedereen gezien, want zo waren er meer die liepen en die ik zowel voor als na de run niet ben tegengekomen. En niet te vergeten Stoffer als medeorganisator van deze run die hij zelf nu niet mee liep.

Bij de start trof ik naast mij Lina, oud-collega van Atos en bijna mijn tweelingzus (ze is 6 dagen ouder dan ik ☹). Zij zou de halve marathon gaan lopen en had als streeftijd 2:10. Haar loopmaatje was geblesseerd dus

mocht ze het alleen gaan doen. Haar schoonvader Rex (ook loopgroepgenoot) liep de 4 mijl. In de **einduitslag** zie ik dat Lina haar doel ruimschoots heeft gehaald met 2:02:30. Klasse. Bij de start ging ze als een speer weg, dus ik zei nog even tegen haar dat dat toch iets te snel was voor 2:10. Na zo'n 300m zijn we beiden ons weegs gegaan.



Na 1km liep ik Wilma voorbij. Zij was snipverkouden, maar liet zich niet uit het veld slaan en liep toch maar weer. Na iets meer dan 2km stonden Inge, Michel en Emilie nog langs de kant van de weg me toe te juichen. Start was wat langzamer, maar wilde proberen deze kilometertijden niet te snel op te laten lopen. Na 2,5km kwam Wilma weer langszij. Ze was op gang gekomen, en zo liepen we gezamenlijk tot ongeveer het 4km-punt toen ik iets ging versnellen (of minder ging vertragen). Bij de enkele bocht die we tegenkwamen zag ik haar nog wel achter me lopen. Na zo'n 7km kwam een stuk met de wind pal tegen. Ik dacht dat het tempo er nog in zat, maar mijn kilometertijd, tot 7km steevast onder de 5 minuten, ging ineens naar 5'07" en in de 9e km zelfs tot tegen de 5'20". Oei, nu wordt het lastig voor de 50 minuten. Lang koerste ik op een 2e tijd

ooit, hoewel de tussentijden naderhand overal de 4e tussentijd was, maar het verschil tussen de 2e en 4e 10km-tijd is ook maar een paar seconden.

De laatste kilometer weer de wind in de rug en het lukte me om toch wat te versnellen. Haalde nog iemand in op het smalle paadje en werd zelf verderop ook weer ingehaald.

Bij 1 van de laatste bochten stond Bas om de volgende foto te maken:



En nog even de eindsprint, want sub-50 is dan ook nog een doel dat ik nu elke keer voor ogen stel.

En Martin staat nog een finishfoto te maken:



En jawel: een eindtijd van 49'36" en dat is dan dezelfde tijd die ik liep tijdens de Hippolytusrun. Ok, schijnt dat ik toen 0,7 seconden meer heb geklokt, dus gaat deze Dorpsrun de boeken in als mijn 3e 10km-tijd, na de 48'44" in Stedum en de 49'30" in Winschoten. Al met al een mooi resultaat, zeker gezien de omstandigheden.
De details:

En hoe ging het met de achillespeesontsteking? Eigenlijk heel erg goed. Na 7-8 km begon ik wat te voelen. Op de pijnschaal van 0-10 een 1, dus dat mag. Ook het terugfietsen met Bas, John, Henk en Gertjan ging prima. Thuis gekoeld, maar 's avonds werd de pijn wel erger en in de nacht werd ik wakker met behoorlijk wat pijn. Toen toch maar een ibuprofen er tegenaan gegooid, was de 1e in bijna 2 weken. Vervolgens een aantal uren heerlijk geslapen en bij het opstaan was het aanzienlijk minder pijnlijk. Nu toch maar gedwongen rust wederom. Heb nog wel de 10 van Drachten in overweging, maar dan niet als wedstrijd, maar als haasklus of rustige duurloop. Denk dat het toch verstandiger is deze helemaal te laten schieten om dan op de 4 Mijl te gaan

knallen en dan weer de rust in te gaan bouwen. Echt handig met het oog op de marathonplannen is dit niet. Wil zo graag in november met die lange duurlopen gaan beginnen. Het kan nog. We moeten eerst toch van die ontsteking af, voordat het chronisch wordt.