

## Twee wedstrijden in twee dagen

Onze clubcompetitie heeft eens 2 wedstrijden achter elkaar in het schema gezet. Op 23 juni de Natuurloop Meerwijck en op 24 juni de MiniMarathon in Ten Boer.

Bij beide wedstrijden zijn de nodige punten te behalen voor de clubcompetitie en omdat ik ook wel wat puntjes kan gebruiken me voorgenomen aan beide deel te nemen met de kanttekening dat mocht het zondag erg slecht weer zijn ik de Natuurloop skip, maar de MiniMarathon zou ik sowieso doen.

Een druk weekend want de 22e vierden we de verjaardagen van beide kinderen. Zondagochtend was het toch redelijk weer. Wel wat regen, maar het zou droog zijn bij de start van de Natuurloop. Dus naar Kropswolde afgereisd. Wel op eigen gelegenheid, want moest na de loop gelijk weer terug voor het kinderfeestje van Emilie die naar Drouwenerzand wilde. Hierdoor miste ik de hapjes en drankjes die Astreaan Douwe en zijn vrouw ons voor zouden schotelen. Wel vooraf even een kop koffie gedronken.

Bij de Natuurloop zou ik gaan voor 1 ronde van 5 kilometer. Het parcours is deels onverhard en er is nog een stukje strand met mul zand. Omdat ik in Ten Boer een poging wilde gaan doen om mijn PR op de 10 kilometer aan te vallen, wilde ik me hier sparen en het redelijk rustig aan gaan doen.



Vlak voor de start, achter Esther en voor Charlotte, beetje verstopt.  
Foto: Willy Olijdam

Na de start om half 11 lekker op weg. Mooi parcours door stukjes bos enzo. Paar heuveltjes. De eerste kilometer was het slalommen en versnellinkjes om mensen in te halen. Het pad was wat aan de smalle kant en dit zorgde voor de nodige oponthoud. Soms sloot ik aan bij een groepje om ze vervolgens weer te verlaten en verder te gaan. Het liep wel lekker en na 3 kilometer zat er een vrij groot gat voor me en op een gegeven moment ook achter me. Langzaam haalde ik het groepje voor me bij. Na ruim 4,5 kilometer kwam dan het stukje strand. Ai, mul zand. Het tempo gaat drastisch omlaag. De finish is al wel in zicht. Ik hoop niet dat het zo blijft tot de finish, maar gelukkig na 30 meter werd de ondergrond weer wat harder.





Het laatste stukje. Foto: Willy Olijdam

Haalde nog een paar lopers in en sprintte naar de finish en klokte een tijd

van 24'19. Omdat er alleen brutotijden geklokt worden is mijn tijd daar 24'26. De start wordt helaas niet geregistreerd ondanks dat je met chip loopt.

En met de behaalde tijd best tevreden. Geen groot verval. Trainer Remco was eerste geworden bij de 5 kilometer-lopers in een tijd van net onder de 19 minuten. Met mijn tijd behaalde ik een 6e plaats in dezelfde categorie in een veld van 54 deelnemers. Da's niet gek. Nog even de doorkomsten/finish van een aantal Astreanen afgewacht en vervolgens huiswaarts gekeerd.

De cijfertjes:

Maandagavond was het dan tijd voor de MiniMarathon in Ten Boer. In de auto met chauffeur Cor en mede-Astreanen Charlotte en Steve gingen we daarheen. Charlotte voor een 5km (liep ook gisteren al in Meerwijck) en Steve en Cor voor een 10km. Steve had een PR van 55 minuten op de 10 kilometer, maar vanwege spierpijn vanwege het voetbal ging ie nu voor een tijd van 57 minuten. Cor had geen klokje en aangegeven bij mij in de buurt te blijven. Omdat de 8 van Drachten zo goed ging en ik daar als ik nog 2 kilometer had door kunnen lopen zo goed als zeker een 48'-rond of daaronder had gehaald op 10 kilometer was de insteek vandaag de 48-minutengrens te doorbreken, of in ieder geval een lage 48'-er te lopen. Dit is een heel stuk onder het PR van 48'42, maar met goede omstandigheden moet het haalbaar zijn. Rustig(er) starten en dan vlak proberen te lopen. De Garmin wordt ingesteld op een pace van 4'48/km dat moet leiden naar 48' rond na 10 kilometer. Na de start met Cor weg. Even later zie ik dat de pace 4'29 is.





In de 1e kilometer met Cor. Foto: Martin de Jonge

Even wat afremmen en de eerste kilometer gaat in 4'43. Dat is relatief langzaam gezien de snelle starts die ik vaak heb, maar dat is op zich niet verkeerd. Het is onder de 4'48 dus er worden een paar seconden winst geboekt op het schema.

De tweede kilometer gaat in 4'46, dus dat is ook mooi. Nu gaat het pal tegen de wind in. Waar ik vorig jaar in een groepje liep was het nu vrij rustig. Ik had alleen Cor achter me. Er kwam nog een loper voorbij met een dame in zijn kielzog maar ik kon niet aanklappen. De 3e kilometer gaat in 4'53 en de opgebouwde voorsprong is gesmolten. Even later geeft Cor aan verder te willen en laat mij achter. Met nog een kilometer tegen de wind in wordt het zwaar. Ik zie achter me een paar lopers en hoop dat die aanklappen, maar zij raken verder achterop en ik loop verder alleen. De 4e kilometer gaat in 4'59. Oei, dat is vroeg in de wedstrijd. Gelukkig krijgen we nu de wind schuin van achteren en waar het vorig jaar mis ging in Ten Boer gaat het nu wat beter. Ik versnel weer naar 4'52 en halverwege klok ik 24'15. 48 minuten rond zal niet meer lukken, maar met een beetje geluk zit een PR er nog in. De 6e kilometer gaat in 4'51, waarmee ik niet veel meer verlies op het schema. De 7e kilometer echter gaat weer in 4'58 en voor het eerst sinds lange tijd word ik weer ingehaald. Ik probeer nog even aan te klappen maar het lukt niet. Met nog 3 kilometer te gaan wordt het spannend. De 8e kilometer weet ik weer te versnellen naar 4'48, maar de 9e gaat dan toch in 4'57, ook vanwege een venijnig heuveltje. Als er nog 500 meter te gaan is, zit ik tegen de 46'30 en dan weet je dat het lastig wordt. Wel versnellen en mijn 10e kilometer gaat in 4'45, maar de finish is nog een metertje of 50 verder.



De finish in zicht. Foto: Lisa van Os

In een eindsprint, waarbij ik sneller dan 15 kilometer/uur loop finish ik dan in 48'49, 7 seconden boven mijn PR.





Over de finish. Klokje indrukken. Foto: Martin de Jonge

Dat is aan de ene kant balen, maar aan de andere kant wel een ander doel gehaald en dat was: alle kilometers op een 10 kilometer gaan binnen 5 minuten. En dat is vandaag dan wel gelukt, zij het heel nipt, want de 4e kilometer klok ik 4'59,9. □

De overige Astreanen klokken ook weer mooie tijden, zowel op de 5,4km als de 10km. En er sneuvelen nog wat PR's. Zo weet Abdellah, die ruim 10 jaar ouder is dan ik, zijn PR te verbeteren tot een lage 46'. Er is nog hoop voor me. Yvonne wordt door trainer Peter gehaald naar een sub-55. Cor liep uiteindelijk 47' en een beetje.

Na afloop nog even een groepsfoto gemaakt, waar de meeste Astreanen op terug te vinden zijn:





De groepsfoto met veel Astreanen. Foto: Martin de Jonge

En de cijfertjes:

Dat waren dan 2 wedstrijden in 2 dagen. Was dit verstandig? Ik weet het niet. Zou ik de 10 kilometer sneller hebben kunnen lopen als ik niet zondag de 5 kilometer had gelopen? Wellicht, en dan had ik misschien wel het PR gehaald, maar het hoeft niet eens. Enkele Astreanen die ook beide dagen liepen, liepen maandag zelfs sneller dan zondag.

Het wedstrijdvoorseizoen van 2013 zit er op. Straks lekker op vakantie en in september beginnen de wedstrijden weer met als ultieme doel de marathon van Bremen op 6 oktober. Kijken of daar de 4uursgrens doorbroken kan worden. En misschien toch nog een paar snelle 10 kilometerwedstrijden en er wacht ook nog de 4mijl van Groningen. Alleen is deze een week na de marathon dus of de 30-minutengrens doorbroken gaat worden... ik verwacht het niet. PR moet er sowieso wel aan gaan, maar met hoeveel? We zullen het de komende maanden zien.

De totaal gerende afstand staat halverwege het jaar op 856 kilometer. Dat is niet ver meer van de 945 kilometer die ik vorig jaar op de teller heb gezet. Die 1000 kilometer gaat er nu dus wel aan, vooropgesteld dat ik heel blijf.

En iedereen alvast een fijne vakantie toegewenst. De loopschoenen gaan sowieso mee, want ik vind het leuk om in den vreemde te rennen, als de (weers)situatie het tenminste toe laat...