

Geen lekkere 10 kilometer in Middelstum

11 juni stond de 4e wedstrijd voor de Astrea-clubcompetitie op het programma: De Hippolytusrun in Middelstum. 2 jaar geleden hier de 10 kilometer gelopen in 49'36 en vorig jaar de 5 kilometer in een nieuw PR van 23'31, hetgeen niet zo moeilijk was omdat het mijn 1e 5 kilometerwedstrijd was.

Dit keer had ik aanvankelijk het plan opgevat om de 5 kilometer te gaan doen en dan na de 1e rond even op adem te komen om de 2e ronde rustig met iemand mee te gaan lopen als een soort van haasklus voor de 2e ronde. Maar alvorens dit plan tot uitwerking te brengen, bedacht ik me en schreef me in voor de 10 kilometer. Ook even een test om te kijken hoe het met de conditie gesteld is. De laatste 10 kilometerwedstrijd dateert al weer van 2 maanden geleden en heb weinig meer aan echt snelheidswerk gedaan. In aanloop naar de Marathon van Sneek van 21 juni aanstaande is dit ook minder van belang. Maar ook lange runs verliepen niet helemaal zoals gepland en gehoopt.

We waren al vroeg ter plekke en hadden een uur wachttijd. Thuis weinig gegeten om niet met volle maag te hoeven gaan lopen. De temperatuur lag wat hoger dan vooraf verwacht met wel redelijk wat wind. Het parcours in Middelstum is niet het gemakkelijkste: veel bochten en wat venijnige heuveltjes.

Streeftijd gezet op 48 minuten, wat betekent dat de Garmin ingesteld werd op 4'48/km.

Om half 8 klonk het startschot en ik werd van alle kanten ingehaald. Ga ik zo langzaam? Na een halve kilometer zie ik dat mijn pace 4'28 is, dus even gas terug. De 1e kilometer klok ik 4'37, dus heb ik een kleine marge. De 2e gaat in 4'47 en dat komt mooi in de buurt van het streven van 4'48. Nog weinig aan de hand. Vervolgens komt loopgroepgenoot Steve voorbij. Hij gaat snel of ik ga langzaam. Eigenlijk beiden wel een beetje. Aanklampen lukt me niet. Voor de clubcompetitiepunten moet ik zorgen dat Steve niet te ver voor me finisht. Aangezien hij een paar jaar jonger is, heb ik een klein leeftijdsvoordeel. □ Ik haal een wat oudere man in, die vervolgens bij me aanklampt. De 3e en 4e kilometer gaan in 4'50, dus dat zit nog steeds mooi op schema, maar gemakkelijk gaat het niet.



Na zo'n 3,5km. Lijkt wel of ik extra hand heb. Foto: Simon Blaauw



Na zo'n 3,5km. Foto: Simon Blaauw

Na 4,5 kilometer biedt de oudere man mij wat druivensuiker aan als dank voor al het kopwerk dat ik verricht. Ik blijf nog even bij hem. De 5e kilometer gaat in 5'00 en we gaan de 2e ronde in. Het loopt niet zoals ik wil en de oudere man loopt langzaam weg en na een paar minuten heeft ie het gat met Steve dicht gelopen. Mijn 6e kilometer klok ik 5'08 en ik begin te rekenen wat ik moet lopen om onder de 50 minuten te blijven. De 7e kilometer zet ik toch wat aan en deze gaat weer net onder de 5 minuten. Ik loop het gat naar Steven en de man weer dicht en na zo'n 7,5 kilometer heb ik ze gepasseerd. Steve blijft achter, maar de man, die me vertelt dat ie van een blessure terug komt en 66 is, klampt weer aan. Hij toont waardering voor mijn versnelling, maar ik ga niet eens sneller. De 8e kilometer gaat ook in 5'11. Na een kilometer moet ik hem weer laten gaan. Ook de 9e kilometer klok ik 5'11, maar de bordjes komen wat later dan dat de Garmin het aangeeft. 50 minuten zal ook niet lukken, maar toch zet ik aan. Een paar 100 meter voor de finish komt er weer een heuveltje. Deze sprint ik op en haal de man van 66 in en aan de andere kant stort ik me weer naar beneden. Gas er volledig op voor zover mogelijk. De 10e kilometer klok ik 4'56 en zit onder de 50 minuten maar de finish is nog niet gepasseerd. Die passeer ik na 50'24, waarbij de pace in de laatste 200 meter 4'14 was, zo'n dikke 14km/uur. Mijn langzaamste 10 kilometertijd in wedstrijdverband sinds de 10 van Drachten in oktober 2012.

In de uitslagenlijst staat er 50'18 achter mijn naam. Wel vreemd, omdat ik de start- en stopknop van de Garmin op de matten indrukte. Nou ja, eervol 14e van 27 in de leeftijdscategorie. En het had niet uitgemaakt of ik 2 of 3 minuten sneller was geweest. Nummer 13 klokte een tijd van onder de 47 minuten.

De cijfertjes:

Belangrijkste oorzaak van het moeizame verloop was denk ik toch de warmte. Bij sommige stukken had ik erg toch redelijk last van. Beschut deel met wind in de rug erg benauwd. En dan weer stukken wind tegen en dan voelde het toch fris aan.

Uiteindelijk gematigd tevreden. Het meest tevreden over de eindsprint. Had ik achteraf sneller kunnen lopen? Wellicht wel, maar het is prima zo. Nu op naar Sneek.

Foto's zijn gemaakt door [Simon Blaauw](#)