

# Balans en voor uitkijke n mei 2012

Na 4,5 maand lid te zijn van Loopgroep Astrea even een kleine balans opmaken:

In oktober 2011 besloot ik dit jaar een eerste halve marathon te gaan lopen met als doel deze onder de 2 uur te gaan lopen. 31 december 2011 liep ik al de 1e en deze ging (nog) niet onder de 2 uur, maar was wel blij met het resultaat.

In maart 2x een halve marathon gelopen die beiden onder de 2 uur gingen: de 1e nipt en de 2e ruim (1:56:15).

Tevens liep ik 3x een 10km met elke keer een PR (51'23", 50'19" en 48'44"). Tijdens de 2e 10km zei een loopgroepgenoot dat ik binnenkort onder de 50 minuten zou gaan lopen. Da's een hele mooie stijgende lijn. Zeker de 48'44" was een onverwacht grote hap van het 5 weken oude PR. Tegelijkertijd was ik toen ook sneller dan ik in mijn vorig hardloopleven was geweest. Toen ik iets boven de 30 was, is het me nooit gelukt om een 10km binnen 50 minuten af te leggen en op mijn 44e lukt me dit wel.

Heb dus in korte tijd een behoorlijke progressie gemaakt en weet nu eigenlijk niet waar het eind is. Ik dacht dat dit wel zo'n beetje tijden waren die bij mij 'pasten' gezien mijn fysieke gesteldheid.

Ook de korte(re) afstand begint weer wat te komen. Zo liep ik tijdens de laatste 10km een 3km binnen 14 minuten en dat is me sinds juli 2002 niet meer gelukt. Het PR van 13'31" komt nu in de buurt. Dezelfde loopgroepgenoot zei dat dat record er binnenkort ook aan kan gaan. Ik ben benieuwd. Wedstrijden zijn er niet of nauwelijks voor een 3km, dus wil zelf eens op een mooie

zaterdag- of zondagochtend op pad om naar een stuk te gaan waar ik ongestoord een 3km af kan gaan leggen op vol tempo.

1x liep ik een 10 engelse mijl en deze ging wat moeizamer, mede vanwege de weersomstandigheden. Dus dat PR kan nog wat scherper.

Doordat ik nu 10km kan lopen binnen 50 minuten 'mag' ik ook meetrainen met groep 1 van de loopgroep waar de snelle vrouwen en mannen in zitten. Ben met mijn PR wel 1 van de langzaamste. De toppers lopen tussen de 40 en 45 minuten. Eerste training met groep 1 gehad en toen hadden we een herstelduurloop, dus heel rustig. Kon het toch niet laten om in het laatste stuk toch een iets sneller tempo te lopen (D3).

In de tussentijd ook de nodige kilo's kwijt geraakt. Zit nu op mijn gewicht van pakweg 10 jaar geleden en wellicht duik ik binnenkort onder de 80kg.

De vooruitzichten en plannen:

Morgenavond 17 mei is er de Nacht van Groningen: een loopwedstrijd met afstanden van 7, 14 en 21km. Ik ga niet lopen, omdat er zondag een halve marathon op het programma staat. Morgenavond wil ik met mijn fototoestel op pad om foto's te maken van (een aantal van) de lopers.

Zondagochtend om half 11 start ik in Leiden op de halve marathon. Vooraf in de Pieterskerk staat er een twitter-meeting gepland van een aantal twitterende hardlopers of hardlopende twitteraars. Zie je elkaar ook eens 'live'. Gezien mijn 10km-PR zou ik een halve marathon onder de 1:50 moeten kunnen lopen. Dat is dan

een hele hap onder mijn huidige PR en mijn doel is dan ook onder de 1:55. Toch wil ik proberen te starten met kilometertijden die me een tijd van rond de 1:50 op kunnen leveren. Normaliter weet ik niet vlak te lopen, hoewel tijdens de Astrearun het verval heel klein was (als je de 1e kilometer niet mee rekent die duidelijk te snel was). Gezien mijn 10km-PR kan ik minimaal 10km een tempo van 5'10"/km volhouden en ik denk ook nog wel wat langer. Als het tot 15km lukt en de tijden lopen dan wat op, heb ik in ieder geval een zeer ruime marge op het schema van 1:55.

En dan daarna volgen er nog wat 10km-loopjes om punten te verzamelen voor de clubcompetitie waar ik toch wel in de achterhoede zal eindigen. □

In juli volgt mijn bezoek aan de cardioloog die ik mijn marathonaspiraties wil voorleggen. Kijken hoe hij/zij daar tegenover staat en bij een fiat gaan we in het najaar daar mooi voor trainen.

Wel in december een halve marathon gepland die plaatsvindt in het dorp (Nijeveen) waar mijn vader woont.

En verder lekker doortrainen bij de loopgroep en zelf wat rondjes lopen. En zo nu en dan eens op de racefiets of mountainbike op pad en tot slot nog wat tennispartijtjes en training. Druk genoeg dus.