

Met vallen en opstaan.

De afgelopen weken verlopen de loop- en fietstrainingen steeds beter, een teken dat het vormpeil stijgende is. Tijdens de zware Pannekoekenmolenloop moest ik mijn meerdere erkennen in Tim Pleijte maar was er wel een goed gevoel in de benen aanwezig. Op het zware parcours had ik geen inzinking of iets dergelijks, in voorbereiding op de marathon was dit een prettig gevoel.

Afgelopen zondag stond de Drunense Duinenloop op het programma, met ruim 2300 deelnemers behoort het evenement tot de grotere loopsportevenementen van de provincie. Na een reeks van onverharde en heuvelachtige wedstrijden kon ik mezelf nu echt gaan meten op een licht glooiende route van 21 Km.

Zoals gezegd verlopen de trainingen goed en zo ook de eerste loopkilometers tijdens de wedstrijd, wel was het erg onrustig in de groep. Dit had niet te maken met de koploper Wesley van der gouw want die sprintte met de start direct weg om in hetzelfde tempo en met een eindtijd van 1:05 te finishen. In de achtervolgende groep was het onrustig vanwege tempowisselingen en de windvlagen. Na een paar kilometer viel de groep uit elkaar en kwam ik in een kleiner groepje te lopen. Hier was het tempo een stuk constanter. Nabij het vijf kilometer punt hadden we een bochtige passage en werd het tempo tijdelijk omhoog geschroefd en plots moest ik lossen en liep ik een paar meter achter het groepje. Geen paniek want de wedstrijd was nog lang en het tempo was hoog. In de verwachting dat de snelle lopers we terug zouden vallen vervolgde ik de wedstrijd op een schema van 1:11. Maar in plaats van dat de snelle starters terugvielen stakte bij mij het tempo. Ik kon het tempo niet hoog houden dit in tegenstelling tot de kleine groepjes voor me, met name op de stroken met harde wind viel ik terug. Halverwege had ik het schema al moeten aanpassen naar een tijd in de 1:12 maar mede door tegenwind, sanitaire stop en glooiingen in de laatste vijf kilometers viel ik toch terug naar een eindtijd van 1:13. Ik had uiteraard op een betere tijd gehoopt maar blijkbaar had ik mijn dag niet, dit was ook aan het lichaam te merken. Het lichaam was leeg en moe, het na afloop extra kilometers maken voor de marathon viel zwaar tegen en zijn er uiteindelijk minder geworden dan gepland. Ook de dagen na de wedstrijd protesteerde het lichaam. Blijkbaar had ik een slechte dag.

De komende weken staan de laatste lange duurlopen voor de marathon op het programma, zo staan er trainingen van ruim 30 en 35 km gepland. De volgende wedstrijd is de 10 Km hardloopwedstrijd op 6 april in Halsteren. Ook het programma na de marathon krijgt steeds meer invulling met duathlonwedstrijden en fietstochten op weg naar La Marmotte.



Sport met gedrevenheid en passie

Wim Nieuwkerk

www.wimnieuwkerk.nl

