

Na twee sterke wedstrijden kan ik concluderen dat het me gelukt is om behoorlijk in vorm te komen. Op 7 juni was daar de Dakrun in Groesbeek, waar ik 29.32 op de 10km liep. Voor dat pittige parcours een behoorlijk goede tijd, denk ik.

Afgelopen weekend in Zwolle, tijdens het halve marathon festival, ging het nog wat beter.

De eerste kilometers van die race lag het tempo niet bijzonder hoog, maar na 4 km werd er hard versneld. Ik kwam op de 12e plaats te lopen en begon langzaam de lopers voor me in te halen. Dat liep heerlijk; ik kon elke paar kilometer een plaats opschuiven. Steeds als ik iemand inhaalde, dan bleef die enkele honderde meters bij me, om vervolgens af te moeten haken, zeer motiverend. Lopers als Baligha en Riski kon ik voor het eerst eens achter me laten. Ik was niet naar Zwolle gekomen voor een snelle tijd, want in 2006 (toen ik daar in vrij goede vorm 1.06 liep) had ik al ervaren dat het parcours niet bijzonder snel is. Na 10km (in 30.05) kreeg ik echter in de gaten dat ik op persoonlijk record-schema lag. En ik voelde me nog fris, doorbeuken dus!

Het is wel jammer dat je in Zwolle na 10km de achterblijvers gaat inhalen (je loopt namelijk 3 rondes) en dat zijn er duizenden. Je kunt daardoor niet meer rechtdoor lopen, van een ideale lijn is geen sprake meer. Ik liep de laatste 11 km in de grootst mogelijke buitenbocht, regelmatig zigzaggend, tientallen keren "hee" roepend, of "aan de kant" als ik daar adem voor had. Desondanks kon ik niet voorkomen dat ik af en toe flink tegen iemand op botste. Sommige mensen zullen wel hebben gedacht: "Wat een vervelende jongen, komt een beetje tegen ons aan botsen", maar ik zat op pr-schema en had geen zin om voortdurend te gaan joggen en dan heel beleefd te vragen of ik er misschien langs mocht. Of ik kwam met 20km per uur langs een loper, die 10km per uur liep en op het laatste moment besloot naar links te gaan waar zijn familie langs de kant stond te zwaaien. Resultaat: een harde kop-staart botsing. Gevolg was dus dat de tijden van de meeste lopers nogal tegenvielen. Behalve van de kopgroep, die een voor-fietser en een motor bij zich hadden. Dit lijkt me zeker een verbeterpunt voor de organisatie!

Tot 15km (45.05) kon ik het tempo aardig constant houden, maar op 20 km (60.30) zag ik dat het net geen p.r. zou worden. Uiteindelijk werd het dus 1.03.58 en een vijfde plaats. Voor het eerst had ik net zoveel Kenianen voor me als achter me (drie), dus daar kan ik mee thuis komen in Iten.