

Na de Venloop, op 21 maart, waar ik een persoonlijk record liep van 1.03.26 op de halve marathon - eindelijk, na 8 jaar weer een significante verbetering! Hoewel, ik denk niet dat 16 seconden op een tijd van ruim 63 minuten officieel significant is, maar voor mij was het een belangrijke sprong - had ik vandaag een tweede wedstrijd op het programma staan: de Zandvoort Circuitrun over 12km. Doordat ik in de Venloop hard was begonnen en diep was gegaan, had ik behoorlijk veel last van stijfheid de afgelopen week. In feite kwam ik nauwelijks aan trainen toe. Maandag wat alternatief (fietsen), dinsdag een half uur lopen, woensdag 45 minuten, donderdag twee keer 45 minuten. Vrijdag voelde ik me eindelijk wat beter en kon ik een licht vaartspel doen.

Omdat ik ook flink verkouden was geworden, wist ik niet zo goed wat ik vandaag mocht verwachten. Zou het lekker draaien of zou ik nog teveel last hebben van de Venloop, of de verkoudheid?

Uiteindelijk ging het vrij aardig. De eerste 4km over het circuit gingen stevig, maar niet echt hard. Door de harde wind was er sprake van een wisseltempo: wind mee heel hard, wind tegen heel rustig. Met een kopgroep van 9 man gingen we na 5km het strand op. Door de harde zuidwester zakte het tempo daar tot een zeer laag tempo (3.30 per km). Na 8km draaide de weg waardoor we de wind in de rug kregen en brak het geweld los. De Belg Stephan van den Broek versnelde als eerste, ik ging erachteraan en de andere 7 probeerden te volgen. Stephan en ik liepen geleidelijk uit op onze achtervolgers. Na 11km moest ik zelf lossen, toen Stephan met harde wind mee een extra versnelling inzette. Uiteindelijk moest ik dus genoeg nemen met de tweede plaats. Gezien de vorm en het type race (niet hard van begin tot eind, zoals mij meer zou hebben gelegen) was ik hier tevreden mee.

Hilda liep op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip in Polen, het WK cross. Het is jammer dat dit nergens op televisie was te volgen. Ik begrijp dat de IAAF de rechten voor het WK cross aan een tussenpartij heeft verkocht, die dit dan weer doorverkoopt aan de verschillende tv zenders, maar die hier erg veel geld voor vraagt. De BBC, Eurosport, België, Nederland, geen van deze zenders kon het WK uitzenden. Een beetje jammer dat dit zo gaat, lijkt me niet goed voor de sport en ook niet voor de IAAF. Op de korte termijn worden verdiensten gemaakt door het verkopen van de rechten, maar op de lange termijn verliest ook de IAAF eraan door het verlies aan media-aandacht. In ontwikkelingsland Kenia kon men overigens het gehele WK live volgen - weliswaar via betaal-televisie, maar aardig wat atleten en bars/restaurants beschikken daarover. Hilda doet op haar eigen site verslag van haar race.