

19^E FATIMA LOOP – 1^E KEER MEE GEDAAN ☺

Verslag van Rob Schoonbeek (1956)

Stichting Pac-Tu-Wehl organiseert in samenwerking met Atletiekvereniging A.V. ARGO uit Doetinchem deze hardloop wedstrijd.

ZONDAG 9 MAART 2014 – WARMTE RECORD

Kortom – een prachtige dag, waardoor ik al had besloten om met korte tight en mouwloos shirt te gaan lopen, ook dat was de 1e keer dit jaar.

Deze loop is bijna een thuis wedstrijd, want wonende aan de rand van De Huet [bij Golfbaan], ben ik lekker op mijn gemakje op de fiets naar Fatima gereden. Ik hoefde niet op te zoeken waar het lag, want ben er al zo vaak langs gereden.

WAAROM 1e KEER

Hoewel al 21 jaar in Doetinchem wonend, ben ik feitelijk een nieuwkomer in het hardloopveld. Niet omdat ik nooit hardliep, zeker wel, maar als beroeps militair vaak binnen defensie en ook wel af en toe aan wedstrijdjjes daar. Nu met militair pensioen heb ik me buiten de defensie poorten op het hardlopen gestort – 17 nov 2013 Kasterlee marathon uitgelopen en 23 feb j.l. de Trail by the Sea. De laatste was met 41,7km ook een bijna marathon.

Marathons loop ik dus, ik heb zat tijd om te trainen en 29 mrt zit die van Diever er aan te komen, dus dacht ik met de Fatima loop een mooie snelheids training te kunnen doen. Ik wou dus eigenlijk een beetje ingehouden starten en dan 2e deel geleidelijk versnellen, want zo wil ik het ook in Diever weer doen. Het liep allemaal iets anders.

STEEDS MEER BEKENDEN

Doordat ik sinds kort dus ook best veel aan regionale wedstrijdjjes meedoe, kijk ik ook graag naar de uitslagen en mag me dan graag vergelijken met anderen. Zo ook naar uitslagen van eerdere Fatima loop edities en zie je vaak dezelfde namen tegenkomen.

Nu ook van iemand die ook in Beek met de Bosloop had meegedaan, hij heeft me op derde plaats doen belanden [stond 2 edities 1e bij V2] ☺. Ik zat er niet mee, want vond het allang leuk dat ik überhaupt zo hoog eindigde, dat is me nl. nog nooit overkomen.

Niet geheel toevallig was John Peters er dit keer ook weer bij, al had ik dat pas na het finishen in de gaten.

Ik ben verder niet aangesloten bij een vereniging, dus vanuit die hoek leer ik de hardlopers niet kennen, het dus meestal tijdens evenementen zoals vandaag of bijvoorbeeld via een hardloop forum.

BIJ FATIMA – GEZELLIG DRUK

Afijn, toen ik ruim op tijd aan kwam fietsen bij Fatima, was er al de kinder-loop bezig en er liepen al bosjes mensen in te lopen. Ik was nog nooit op het terrein geweest van Fatima en het viel me op hoeveel parkeer plek er was. Er was dus wat dat betreft in het geheel geen gestress van naar parkeerplek zoekende auto's. Daarbij was het ook al door het geweldige weer best gezellig druk bij de aanmeld plek Banningshof. Bij het invullen van het inschrijfformulier was iemand zo vriendelijk me even te helpen, want ik natuurlijk had geen leesbril bij me. Hier ook het inschrijfgeld betaald en mijn startnummer in ontvangst genomen.

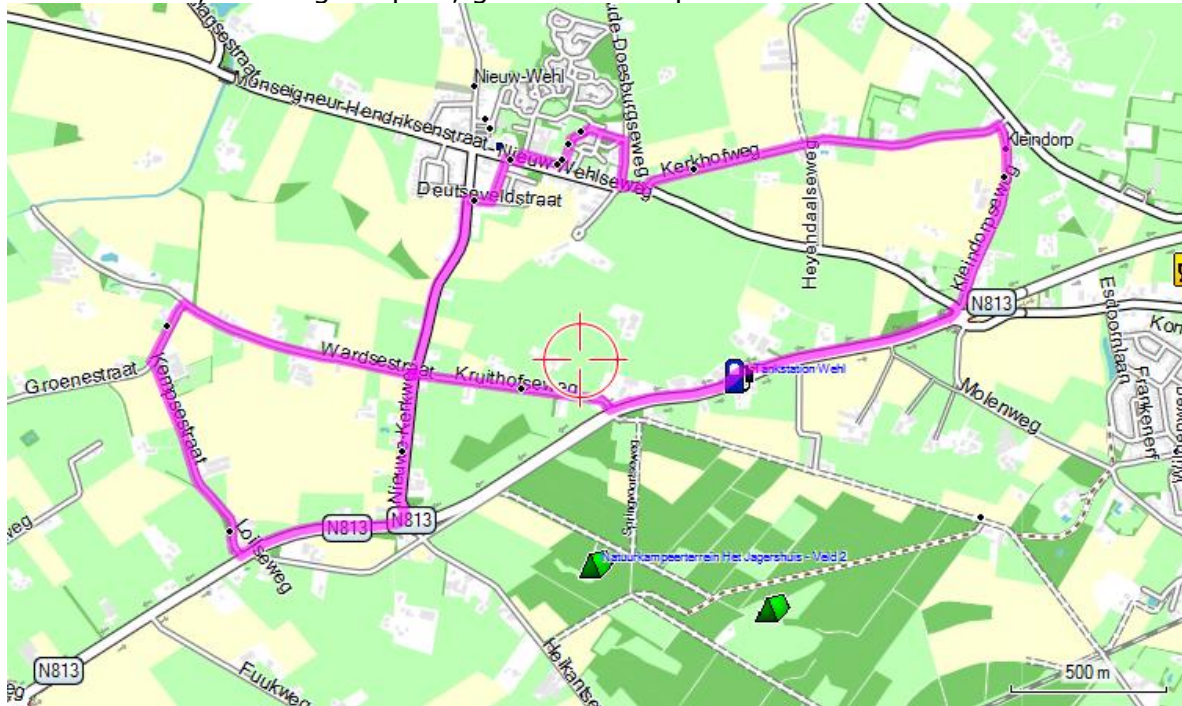
Het inschrijven ging vlot, de rij was sowieso kort t.o.v. 7,5km. De meeste 15km lopers waren allang aan het inlopen.

Ik was door het fietsen al opgewarmd, dus 500m inlopen was voldoende, wel aandacht besteed aan rekken, want dat heb ik wel nodig i.v.m. zogenaamde

springers knie [humpers knee] die ik probeer te onderdrukken, met succes overigens, want vandaag had ik tijdens en na afloop geen centje pijn.

DE ROUTE

Kon ik toch niet meer terug vinden op internet. Dus ik wist het niet, maar ja wat maakt het uit, ik had geen plan, gewoon meelopen.....



Thuis gekomen, zelf maar even uitgepuzzeld met Garmin Mapsource. En zoals blijkt staat hij gewoon op internet.

DE START

Tegen 11 uur ging ik naar het startvak. Hoewel er aardig wat deelnemers waren, had ik geen idee hoeveel en of dat bijvoorbeeld ook een record aantal zou zijn. Zoals gezegd, wilde niet te hard van start maar stond wel redelijk vooraan. Vond ik ook niet erg, want dan is het ook geen dringen geblazen, al wist ik wel dat ik links en rechts wel ingehaald zou gaan worden.

Na het startschot pak ik de eerste 100m wel altijd op tempo, dat zijn gewonnen seconden. Bij Fatima van het terrein af, rechtsaf en vlak daarna 2 keer links de Kerkhofweg op. Daar tempo iets laten zakken, maar lang niet zoals ik dat eigenlijk van plan was. Mijn hartslagmeter [HSM] was nog niet op orde, veel te hoge waarden, maar ik voelde wel aan dat ik boven een hartslag [HS] van 160 zat. Dus eigenlijk te snel. Maar ja, het voelde goed en ik haakte toch maar aan bij een klein groepje inhalers.

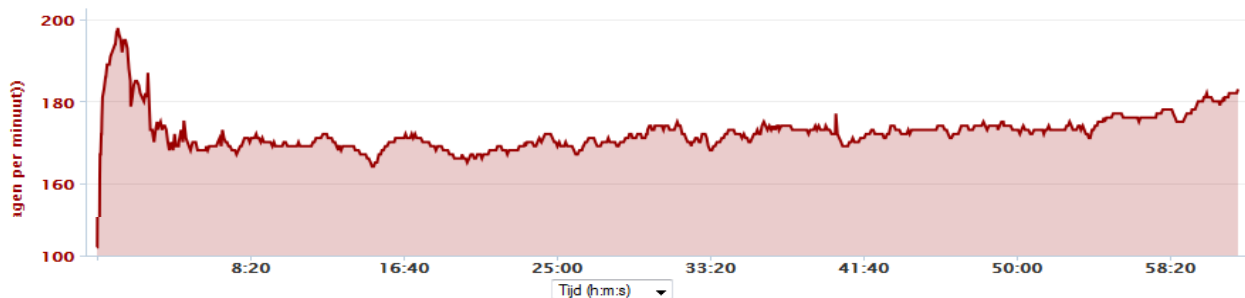
Toen na 2 km de HSM goede waarden aangaf zat ik rondom 168. Dat is net onder mijn zogenaamde drempelsnelheid. Dat moest ik dus lang kunnen volhouden. De vorm was er sowieso. De Kleindorpseweg kop op de wind – ik ging dus maar lekker achter twee voor mij onbekende voorlopers hangen. Pas 200m voor de rotonde nam ik de kop over, want ik had het gevoel dat het goed ging.

Er werd iets verderop nog iemand voorbij gelopen en eenmaal op de Kruithofseweg haakte ik aan bij een lange renner in geel shirt, dit bleek Hubert Hageman uit Didam te zijn. Die zat mooi op mijn tempo, op dat moment al op HS 169.

De anderen zaten iets achter ons en vanaf nu liepen we beiden verder. Wel nam ik steeds het kopwerk, maar dat vond ik wel lekker omdat je dan toch een beetje moet doorstampen. Nieuw Wehl weer in nog 500m naar de finish en ik zag dat de 1e ronde idd sneller was gegaan in ca. 31' werd de finish de 2e keer vlot gepasseerd. De Hubert moest zelfs ff afhaken. Ik liet mijn tempo dus iets terug zakken, maar

eenmaal weer aangehaakt, vervolgden we samen ons pad, maar nu wel met HS van 170. We hebben zelfs nog wat kunnen kletsen, ik vertelde hem o.a. dat mijn stuk appeltaart van die ochtend een beetje opspeelde. Verder het enige mankement hoor! De gele renner, deed ook meer aan fietsen en schaatsen. Zo, mondje dicht en gaan – HS naar 171/ 172. Het ging toch heel best zo, want weer werden nog twee lopers ingehaald, de tweede bleek John Peters, al had ik dat toen nog niet door ☺.

Toen we de Groenestraat naar rechts opdraaiden, was het met nog 2 km te gaan voor Hubert het moment om niet meer aan te haken, voor mij het signaal om dan nog maar te versnellen. De eerste of eigenlijk de laatste 7,5km lopers werden nu ook ingehaald. Het ging zo soepel voor mijn gevoel, geen pijntjes geen verzuring. Mijn HS ging van 173 naar 176, in het dorp zelfs 180 en zo de laatste 500m doorgestampt. 30m voor de finish een beetje ingehouden, anders heb je zo'n verkramppt gezicht op de eventuele foto ☺.



Mijn oplopende hartslag

ONBEDOELD PR GELOPEN

Klok ingedrukt 1:02 [officieel 1:01:59] een PR in wat voor mij een soort snelle trainings-loop had moeten worden. Harstikke leuk en ook harstikke leuk om hier bij te zijn zo vlak bij huis! Ik ga vanaf nu vaker meedoen. Het is prima voor elkaar deze Fatimaloop.

Over de finish gekomen werd mij gezegd dat ik wat drinken kon halen, heb ook een felsje gepakt voor Hubert. Die kwam niet al te veel na mij binnen 1:02:37 ik denk dat hij dik en dik tevreden was, misschien onbedoeld ook een PR gelopen!

Mijn vrouw stond aan de finish ik had haar in 1^e instantie niet gezien. Zij was mij even kwijt, maar we vonden elkaar en we zouden samen naar huis fietsen toen ik John Peters nog zag. Heb hem toch even aangesproken, ook over de Bosloop van Beek. Even bij gekletst en heb gedag gezegd en dat we elkaar waarschijnlijk nog wel eens bij een of andere loop zouden tegen komen.

En bij de weg – als ik dit schrijf heb ik geen idee hoeveelste ik geëindigd ben in het lopersveld. Er zaten heel wat snelle jongens voor me, ik ga het nog wel zien. Mijn dag kon met dit resultaat in ieder geval niet meer stuk.

De Fatima loop is goed georganiseerd ik kan niet anders zeggen, er zijn heel wat vrijwilligers voor in touw geweest, bedankt hoor voor dit mooie event.