

Twee PR's in acht dagen door Thijs Staps

Leemputtenloop

Op woensdag 10 april stond de Leemputtenloop op het programma, dat is een wedstrijd waar ik altijd goed loop. Mijn PR heb ik daar in 2017 gelopen, dat was 16:47. De enige keer dat ik op de weg onder de 17 minuten had gelopen. Vorig jaar was het minder, maar was het beter dan de andere wedstrijden. Het hele voorjaar liep ik toen laag in de 18 met een uitschieter in de Leemputtenloop, dit was toen 17:39. In de Leemputtenloop heb ik altijd minimaal 25 seconden sneller gelopen dan tijdens de Parelloop. Ondanks de teleurstelling bij de Parelloop probeerde ik er toch iets positiefs uit te halen, want in de vier jaar dat ik de Parelloop al doe had ik 28 seconden sneller gelopen dan dat ik daar ooit had gelopen. Met een temperatuur van 10 graden was ook het weer goed, van voorgaande edities wist ik dat je geen last hebt van de wind. Alle voortekenen voor een PR waren dus aanwezig.

Om 19:30 klonk het startschot. Ik was zenuwachtig, want ik wist dat dit voor mij de wedstrijd van het jaar is om een snelle tijd weg te zetten. Ik keek om me heen en besloot tussen het gedrang naar voren te lopen, zodat ik gelijk ruimte had. De eerste zes liepen in een rijtje achter elkaar, daarachter viel een klein gaatje. Ik kon mooi aansluiten in het treintje. Al gauw liet degene voor mij een gat vallen en liep ik zesde. Voor mij liep 4 man van dezelfde vereniging, namelijk Attila. Dit waren Bram Maas, Hassan Mahamed, Tijke Wentink en Puk van Gool. Vooraan liep Luran Beijens van een andere vereniging uit Tilburg, namelijk Tilburg Road Runners. Het was dus Thijs en de Kruiken. Ik besloot na 500 meter om eigen tempo te lopen, dus haakte ik bewust af bij de kopgroep. Al gauw zag ik dat die helemaal uiteen viel. Na 800 meter liep ik Puk al voorbij en schoof ik op naar de 5^e plaats. Na een kilometer gaf mijn horloge 3:11 aan. Dit was te snel, maar ik wist van Tijke die voor mij liep dat hij ook vaak te hard start, dus dat gaf mij hoop.

Tijke was inderdaad te hard gestart, want ik merkte dat ik steeds iets dichterbij kwam. Dit zorgde dat ik op mentaliteit mijn snelle openingskilometer kon doortrekken. Na ongeveer 1,5 kilometer sloot ik aan. Ik twijfelde tussen aanhaken of erop en erover. Ik koos voor het tweede in de hoop dat ik een mentale tik kon uitdelen. De tweede kilometer ging in 3:16, dus een doorkomst in 6:27. Dit was slechts 4 seconden boven mijn 2 kilometerpunt bij mijn PR op de 3 kilometer.

Ondertussen liep ik steeds iets verder weg bij Tijke. Ik liep op de 4^e plaats. We gingen naar het keerpunt. Ik was al bijna bij het keerpunt toen ik Luran tegen kwam. Ik liep in ieder geval nog binnen de halve minuut van de nummer 1. Daarna kwam ik nog Bram en Hassan tegen. Vervolgens keerde ik na 8:07. Tijke keerde toen ik net gekeerd was. Ik lag op schema 16:14, dat zou betekenen dat ik op weg was om mijn PR te verpulveren met 33 seconden. Ik zag nu heel veel tegemoet komen lopen, dus ook Wessel en Thomas die dicht bij elkaar liepen. Ik kreeg nu een dipje en kreeg te maken met mijn jaarlijkse probleem na het keerpunt, namelijk terug in het tempo komen. De derde kilometer ging in 3:28, waar wel bij moet worden gezegd dat de tweede 500 meter van de kilometer 8 seconden langzamer ging dan de eerste 500 meter van de kilometer. Het horloge gaf 9:55 aan, nog nooit was ik op een 5 kilometer doorgekomen binnen de 10 minuten. Ik zat slechts 18 seconden boven mijn PR op de 3 kilometer.

Nu kwam ik weer wat in het tempo, dit duurde dus 500 meter. Met nog 1,5 kilometer te gaan keek ik eens achterom en zag dat de voorsprong in de laatste kilometer niet groter was geworden. Toen we bij de start van de 10 kilometer kwamen was het nog 1,25 kilometer. Ik besloot nu al te versnellen, want ik wist dat ik mijn voorsprong moest vergroten. Tijke is goed op de 1500 meter, dus de kans dat ik die zou kunnen kloppen in een sprint was heel klein. Ik kwam op het 4 kilometerpunt en keek even op mijn horloge, deze gaf 13:19 aan, dus een kilometer in 3:24.

Ik moest een slotkilometer van 3:27 lopen voor een PR. Ik wist nu zeker dat het wel een PR zou worden, maar ik had nog een ander doel en dat was sneller dan 18 km/h lopen. Hiervoor moest ik een slotkilometer van 3:20 lopen. Mijn focus was nu alleen nog maar op Hassan gericht, want dat was de eerste die voor me liep. Ik kon hem niet meer inhalen. Op 500 meter voor de streep stond een duidelijke streep, want dit is het keerpunt voor de kinderen die een kilometer lopen. Op dit punt riep iemand naar mij 14:57, dus had ik de laatste 500 meter in 1:38 gelopen. Vlak daarna hoorde ik 15:00, dus liep Tijke maar 3 seconden achter mij en was het me niet gelukt om hem verder op achterstand te lopen. Ik was helemaal verzuurd, maar probeerde nog een keer te versnellen. Ik kwam op het laatste rechte stuk en zag de finishboog. Ik zag mijn eigen schaduw op de weg. Met nog maar 300 meter te gaan zag ik een andere schaduw steeds dichterbij komen. Ik ging nu volle bak sprinten. Tijke kwam voorbij, daar was ik al bang voor. Ik probeerde mee te gaan, maar het ging gewoon niet. Het leek net alsof ik helemaal stil stond. De klok werd nu mijn vijand, want ik zag 16:20 staan. Ik had na de Marathon Brabant doelen voor mijn verschillende afstanden opgeschreven voor 2019 en deze hangt aan mijn kast. Op de 5 kilometer had ik toen 16:29 opgeschreven. Nu was het proberen om dat doel nu al te halen. De seconden tikten voorbij en bij 16:29 moest ik nog 10 meter. Uiteindelijk werd het 16:31. De laatste 500 meter ging dus in 1:34. Een slotkilometer van 3:12, dat had ik nog nooit gelopen op een 5 kilometer.

In een mooi deelnemersveld een 5^e plaats! Een dik PR met een tijd van 16:31! Een verbetering van 16 seconden. Ik had er lang op moeten wachten, maar na precies 2 jaar eindelijk weer een PR op de 5 kilometer. Wie dit in oktober na de Marathon Brabant had voorspeld had ik voor gek verklaard, want toen was ik zelfs op de baan niet eens in staat om onder de 17 minuten te lopen. De stijgende lijn is ingezet en deze moet nu volgende week worden doorgetrokken in Oud-Beijerland tijdens

de 3000 meter meeting voor het Run2day Rotterdam Baancircuit. De oorspronkelijke doelstelling was 9:29, maar deze ga ik nu wijzigen naar 9:24. Dit is namelijk mijn jaardoel.

3000 meter AV Spirit Run2day Rotterdam Baancircuit

Op donderdag 18 april stond de eerste baanwedstrijd op het programma. Hier keek ik al weken naar uit, na 7 maanden mochten de spikes weer uit de kast. Het was ook de eerste wedstrijd voor het Run2day Rotterdam Baancircuit, hierin wil ik dit jaar veel wedstrijden lopen. Het deelnemersveld is altijd sterk bij deze wedstrijden, dus ideaal voor snelle tijden. Ik zat in de 6^e van 7 series. Ik had ingeschreven op 9:24, dus daar ging ik voor. Het zou wel betekenen dat ik 13 seconden van mijn PR af moest halen, maar ik geloofde erin dat het kon.

We zouden starten om 22:15, maar dit liep uit en uiteindelijk klonk het startschot om 22:45. Ik wist dat ik met mijn inschrijving ergens halverwege de serie zat, dus wilde ik ook gelijk ergens in het midden lopen. Het was dringen en ik wilde voor Stan de Deugd lopen, maar daar kon ik niet tussen. Hij hoorde daar helemaal niet te zitten, want hij was de langzaamste inschrijving in de serie. Ik kwam na 200 meter door in 38 seconden. Iets te langzaam, maar het was nog lang. Ik gaf het op om voor Stan te komen en hield in. Achter Stan liep Nixon Fernandes en daar kon ik toen achter gaan lopen. Ik had besloten om gewoon mee te gaan en niet mijn eigen tempo te gaan lopen. Na 600 meter keek ik op de klok en zag ik 1:52 staan, dit was precies volgens plan. Ondertussen werd de groep steeds langer, maar zat het allemaal nog wel bij elkaar. De volgende doorkomst was het kilometerpunt. Ik keek op de klok en zag 3:04 staan. Dit was 4 seconden sneller dan gepland. Na een ronde in 74 seconden volgde er dus nu een nog snellere ronde in 72 seconden.

Van de 21 atleten bij mij in de serie liepen we nog met 15 man bij elkaar. Na 1200 meter liet Stan een gat vallen, zoals ik al had verwacht. Nixon ging er voorbij. Ik twijfelde geen moment

en ging mee. Hoe langer ik bij de groep zou blijven, hoe beter het resultaat zou zijn. Na 1400 meter kwam ik door in 4:18, dus weer een ronde in 74 seconden. Het ging er steeds meer op lijken dat ik een PR ging lopen, want ik kwam 8 seconden sneller door dan bij mijn PR. Na 1800 meter zag ik 5:32 op de klok staan, dus weer een ronde in 74 seconden. Nu wist ik zeker dat ik een PR zou lopen, de vraag was alleen nog hoeveel eraf zou gaan. We passeerden de 2000 meter in een tijd van 6:08, dus weer een kilometer in 3:04. Ik lag nog steeds op schema 9:12. Mijn doorkomsttijd was 15 seconden sneller dan bij mijn vorige PR.

Mijn benen waren ondertussen helemaal verzuurd. Ik probeerde nog naar voren te lopen in de groep, maar dit ging heel moeizaam. Nog twee ronden te gaan, de klok stond op 6:46, dus weer een ronde in 74 seconden. De groep bestond nog uit 13 man, maar nu kwamen er toch wel wat verschillen. Ik zag Peer voorbij komen. Ik wist dat hij achter mij zat, want zijn vader riep iedere ronde dat hij bij mij moest blijven. Ik probeerde mee te gaan, maar het lukte niet. Het was nu gewoon 2 rondes overleven en hopen dat ik bij de achterhoede van de groep zou kunnen blijven. Zoals ik al wel had verwacht was dit een langzamere ronde, deze ging in 77 seconden. De klok stond nu op 8:03. Een tijd van onder de 9:15 was nog mogelijk, dus ging ik gewoon volle bak de laatste ronde in. Nixon kwam mij voorbij gelopen en zo ging ik weer met de atleet mee waar ik bij ben begonnen. Nog 200 meter te gaan, de klok stond op 8:40. Nu wist ik dat het een tijd tussen de 9:15 en 9:20 zou worden. Nog 100 meter. Ik wil Nixon voorbij, maar merk dat ik niet sneller kan. De klok kan ik niet goed zien, omdat er nog een heleboel zijn die vlak voor mij lopen. De klok kwam nu in beeld en ik zag 9:10 staan, nog even overleven. Ik zag de seconden oplopen. Ik kwam over de finish na een slotronde in 74 seconden. Yes! Dik PR! 9:16,65! Ik moest even bijkomen en lag languit op de baan. Naast mij lag Peer die een hele snelle slotkilometer had gelopen en 9:10,30 liep, ook een PR.



Wat een wedstrijd! Een PR had ik wel verwacht en een tijd onder de 9:30 ook, maar een verpulvering van het oude PR met 20,71 seconden absoluut niet. Gaandeweg de wedstrijd voel je dat het goed gaat en toch denk je als je bij de finish de klok ziet dat het helemaal niet kan. Ik heb mezelf toch wel verrast met deze prestatie. Een leuke bijkomstigheid is de 31^e plaats op de jaarranglijst op atletiek.nl. Hier staat de top 100 van 2019 op. Al is het maar voor even, het is toch leuk.