

6e plaats voor Thijs Staps bij de Antwerp Short Run

Op zondag 28 april stond de Antwerp Short Run op het programma, via de tante van Wessel deden Wessel, Thomas en ik mee met Sportoase. Ik voelde me goed en had wat uitslagen van de afgelopen jaren bekeken. Ik ging er vanuit dat ik in ieder geval in de 16 minuten zou lopen. In de afgelopen jaren liep je dan altijd bij de top 10, dit werd dus mijn doelstelling. Vorig jaar was ik in deze wedstrijd 18^e geworden, maar met een tijd van 18:06 was het wel een grote teleurstelling, dit jaar wilde ik revanche nemen. De PR's van de afgelopen weken gaven in ieder geval genoeg vertrouwen.

Helaas had ik last van stress bij de start, want we moesten een half uur van tevoren in het startvak zijn, tenzij je bij de eerste 350 was geëindigd vorig jaar, want die kregen een apart vak. Wessel en ik waren daar dus vorig jaar ook bij geëindigd, maar door Sportoase hadden we een verkeerd startnummer en moesten we toch bij de rest gaan staan. We hebben het een aantal keer aangegeven bij de organisatie, maar die lieten ons niet vooraan staan. Waar de snelle atleten op en neer konden lopen in het startvak en zich warm konden houden, stonden wij stil en kregen het koud door de regen. De spieren werden weer stijf door die regen. Ongeveer 3 minuten voor de start werd het toch wel druk in het voorste vak. Het werd moeilijker om in de gaten te houden wie wel en wie niet in dat eerste vak mochten starten, dus ben ik gauw over het lint gestapt en ben toch nog op de tweede startrij gekomen.

Om 12:00 klonk het startschot met stijve spieren vertrok ik, niet ideaal. Ik gaf daar niet aan toe en begon zoals ik wilde beginnen, in de kopgroep. Na de eerste 200 meter telde ik en kwam ik tot de conclusie dat ik 7^e liep, prima dus. De eerste 500 meter ging snel in 1:31. Ik keek achterom en kwam tot de conclusie dat we met 7 man los waren van de rest. Ik besloot nu toch eigen tempo te lopen, want met dit tempo zou ik laag in de 15 minuten lopen, dat is toch echt te snel. Net na mij zag ik dat er een andere jongen het groepje liet gaan, op dat moment was mijn achterstand ongeveer 15 tot 20 meter. Vlak nadat hij eraf moest liep de koploper weg en liep hij solo op kop met daarachter 4 man. Ik wilde naar de nummer 6 lopen, dit bleek een Fransman te zijn. We passeerden het kilometerpunt, zoals verwacht een snelle in 3:11. Precies hetzelfde als bij mijn PR, alleen ging het nu moeizamer.

Ondertussen kwam ik steeds iets dichterbij de nummer 6. We kwamen nu op een open stuk en ik merkte dat het zwaar werd met de wind tegen.

De laatste paar meters liep ik nu snel dicht, want dan konden we kop over kop lopen. Het tempo zakte en dat was te merken aan de kilometertijd, want deze was 3:28. Met 6:39 na 2 kilometer was ik nu 12 seconden langzamer dan bij mijn PR, maar er was nog hoop, maar dan moest die 3^e kilometer echt richting de 3:20.

Na ongeveer 2,2 kilometer hadden we een keerpunt, deze was fijner dan bij de Leemputtenloop, want de bocht was ruimer. Na goed samenwerken tegen de wind, liep de Franse jongen voorop. Na het keerpunt versnelde hij, ideaal moment, want hier moesten we weer op gang komen en dan heeft degene die voorop loopt een voordeel. Net na het keerpunt kwam ik Thomas tegen en aangezien ik op weg was naar een tijd hoog in de 16 minuten wist ik dat hij op weg was naar een PR, want hij liep niet ver achter mij. Ik was Wessel aan het zoeken, maar die kwam ik vrij laat tegen en ik wist gelijk dat het bij hem niet goed ging. Conclusie bij het keerpunt was dat Thomas bezig was aan een topwedstrijd, ik een goede, maar niet de beste wedstrijd en voor Wessel leek het een teleurstelling te gaan worden. Ondertussen had de Fransman weer 15 tot 20 meter te pakken. Op eigen tempo kwam ik uiteindelijk steeds iets dichterbij en vlak voor het 3 kilometerpunt had ik hem weer te pakken. De derde kilometer liepen we in 3:24 en de doorkomsttijd op dit punt was 10:03. Dat betekende dat ik mijn laatste twee kilometer in 6:17 moest lopen voor een PR, dus nu zette ik dit definitief uit mijn hoofd en werd het overschakelen op plan B, namelijk de 6^e plaats en in ieder geval een tijd in de 16 minuten, want dit was nog wel mogelijk.

Aan het begin van de 4^e kilometer werkten we weer goed samen, maar na 3,5 kilometer liep ik ineens toch langer op kop dan hij. Ik voelde me goed, maar had het gevoel dat het nog te vroeg was om te versnellen. Ik moest wel op tijd versnellen, aangezien ik in de laatste wedstrijden altijd de eindsprint heb verloren. De 4^e kilometer ging in 3:26 en het horloge gaf nu 13:29 aan, dat was 10 seconden langzamer dan bij mijn PR, maar toen had ik een hele snelle slotkilometer gelopen. Sneller dan dat zou waarschijnlijk niet lukken. Ik had nog wel 3:30 over voor een tijd in de 16 minuten, dus wist ik dat het nog een zware kilometer zou worden om dit te halen.

Met nog precies een kilometer te gaan kregen we twee bochten binnen 50 meter. Ik kreeg door dat de twee mannen achter ons dichterbij kwamen, dus was ik gefocust op de tweede bocht. Door mijn focus op de tweede bocht kwam de Fransman binnendoor in de eerste bocht, maar

gelukkig kon ik toch op kop blijven en bij de tweede bocht versnelde ik. Weer een moment waarop we weer op gang moesten komen en nu had ik gelijk een paar meter te pakken. Ik ging nu gewoon volle bak ook al was het nog lang, alles of niets om zo kort mogelijk in de buurt van mijn PR te komen. Na 300 meter versnellen merkte ik dat het toch nog wel lang was, maar ik had een aardig gat geslagen en leek nu echt op weg naar een 6^e plaats. Mijn focus op de tijd verdween nu. Ik was regelmatig achterom aan het kijken of hij terug zou komen of dat mijn voorsprong groter werd. Het bleef lang hetzelfde. We gingen de laatste bocht om nu was het nog 150 meter. Nog 100 meter, nog even achterom kijken. Nu wist ik dat het goed zat en wist ik zeker dat de 6^e plaats binnen was. Nog even op mijn horloge kijken, nu wist ik ook zeker dat ik nog net in de 16 minuten zou blijven. Nog 50 meter, het werd nog spannend of ik mijn 3^e of 4^e tijd ooit zou lopen. Na 16:52 kwam ik als 6^e over de finish in een deelnemersveld van 4000!

Met 16:52 werd het uiteindelijk mijn 3^e tijd ooit en de 5^e keer dat ik in de 16 minuten heb gelopen. Ik had alleen bij de Leemputtenloop in 2017 en dit jaar sneller gelopen, respectievelijk 16:47 en 16:31. De andere twee keer dat ik in de 16 minuten had gelopen waren bij baanwedstrijden in 2017, namelijk 16:54 en 16:57. Eindelijk na 2 jaar de bevestiging dat ik buiten baanwedstrijden en een wedstrijd waarbij je heen en weer loopt ook bij een andere wegwedstrijd in de 16 minuten kan lopen. De bevestiging dat ik beter ben dan dat ik ooit ben geweest. Een wereld van verschil met vorig jaar van 18:06 naar 16:52, dat is 1:14. Van plaats 18 naar plaats 6. Waar er vorig jaar geen einde leek te komen aan de ellende, lijkt er nu geen einde te komen aan de successen. Het kan snel gaan als hardloper, een half jaar geleden was het helemaal niets en nu is het alles. Ik kijk vol vertrouwen uit naar de baanwedstrijd van Achilles op 10 mei en hoop hier mijn PR van 9:16,65 te verbeteren op de 3000 meter, maar aangezien ik waarschijnlijk weinig tegenstand zal hebben, zal dit heel moeilijk gaan worden.

Thomas liep een hele goede wedstrijd en kwam als 13^e over de finish in een tijd van 17:31, hiermee kwam hij slechts 2 seconden tekort voor een PR, dit heeft hij 'verprutst' in de slotkilometer, want die was veel langzamer dan zijn andere kilometers. Wessel werd net als vorig jaar 20^e, alleen liep nu teleurstellend 3 seconden langzamer. Zijn tijd was nu 18:18, zijn eigen conclusie is dat hij net als vorig jaar weer ijzertekort heeft, want een maand geleden liep hij nog een minuut sneller, was het verschil bij de Parelloop tussen ons slechts 8 seconden, nu was het 1:26.