

Road Runners Etten-Leur

Wedstrijd Verslag: Track Meeting bij AV Pallas '67 in Wageningen door Stefan Jorissen

Vrijdag 4 juli 19:15 uur, trainer Ad Vissers en trainingsmaatjes Wessel en Thijs opgehaald voor een baanwedstrijd tijdens de Track Meeting bij AV Pallas '67 in Wageningen. Niet naast de deur, maar zeker de moeite waard!

Het deelnemersveld was erg sterk en dan is het altijd leuk om tijdens het warm lopen en een kop koffie, naar de eerste series te kijken. Wat mij betreft met 20 graden en weinig wind een ideale avond voor een wedstrijd.

Na een lekkere warming-up mocht ik om 22:45 uur samen met ongeveer 20 atleten starten. Ik had mezelf voorgenomen om een schema van 18:30 min aan te houden. Met 3:38, 3:34, liep ik de eerste 2 kilometer te hard.

Bij kilometer 3 moest ik het tempo mede hierom iets laten zakken. Kilometer 3 liep ik 3:40 min. Van 3 naar 4 kilometer kreeg ik het echt zwaar en het lukte me niet om aan te haken bij de atleten voor me. De vierde kilometer liep ik teleurstellend in 3:54 min. Bij het ingaan van de vierde kilometer kreeg ik nieuwe energie en ik werd ingehaald door twee atleten. Deze twee atleten wilde ik perse inhalen en nu kwam het aan op het mentale stuk. In de laatste ronde zette ik de aanval in en bij het 200 meter punt ben ik voluit naar de finish gesprint. Ik haalde beide atleten nog in en de laatste kilometer kwam uit op 3:41 met een finishtijd van 18:38:13 en een gemiddelde van 3:41, mijn snelste tijd in 10 jaar op een 5000 meter. Daar ben ik uiteraard enorm blij mee, zeker na een teleurstellende Bavoloop (19:36 min) vorige maand. Na even op adem komen en een "high five" met trainer Ad, samen met Wessel nog een paar rondjes op de baan uitgelopen en na een zeer koude douche zijn we tevreden naar huis gereden!!