

Dik PR voor Thomas op de 10 km bij Rotterdam Atletiek

Op vrijdagavond 9 oktober stond de 10.000 meter bij Rotterdam Atletiek op het programma. Een 10.000 had ik nog nooit op een baan gelopen en gezien de hoeveelheid rondes (25 rondes), was dit voor mij ook echt een mentale uitdaging. Ik kon in ieder geval met veel vertrouwen naar Rotterdam afreizen aangezien ik hier mijn tijden op 3.000m en 5.000m flink wist aan te scherpen. Tevens was dit mijn laatste baanwedstrijd van het seizoen. Mijn doel was om onder 36 minuten te lopen wat betekende dat ik maximaal 86 seconden per ronde moest gaan lopen. De snelste in serie had een tijd van 34:50 opgegeven en de langzaamste een tijd van 37:30. Qua tijd zat ik dus in het midden van de serie. Om 20:30 klonk het startschot en liep na zo'n 100 meter meteen naar de eerste baan. Ondanks dat eersten rondes een beetje rommelig waren, liep ik wel mooi op schema. Na zo'n 5 rondes kwam ik bij een ander 2-tal atleten te lopen. Hier bleef ik zo'n 1 à 2 rondes bij lopen. Ik had het gevoel dat het tempo achteruitging en aangezien Ad aangaf dat ik een ronde van 86 à 87 seconde liep, besloot ik dit 2-tal voor bij te gaan. Ik heb toen tot 5.000m alleen moeten lopen, achteraf werd dit tot aan de finish. In ieder geval kwam ik de 5.000m door in een tijd van 17:52. Ik zat dus dik op schema om onder de 36 minuten te gaan lopen. Echter kwamen de weergoden tevoorschijn en wilde ze hiervoor een stokje steken. Met een flink hoosbui maakte ze de baan steeds natter en dus ook steeds gladder. Mijn benen voelde op dat moment nog goed aan en gezien de goeie doorkomst tijd op de 5.000m ging ik vol zelfvertrouwen de laatste 13 à 12 rondes in. De regen en flink plassen hielde mij niet tegen. Integendeel ging ik steeds sneller lopen wat resulteerde in aantal rondes van zo'n 83 à 84 seconden. Ik was zo'n geconsenteerd bezig dat ik niet meer wist of ik andere atleten was aan het inhalen of was aan het dubbelen. Ik liep zoals eerder gezegd al een lange tijd alleen. Aan de minimale afstand van 1,5 meter had ik mij dus grotendeels aangehouden. Ik kwam de 9.000m door in 32:00 minuten door wat betekende dat ik de laatste km in 4 minuten kon volbrengen om onder 36 minuten te lopen. Echter was het nog serieus mogelijk om zelfs nog onder de 35:30 te kunnen duiken. Hiervoor moest ik de laatste kilometer in 3:29 afleggen. Mijn laatste doorkomst was op de 9.600 meter met een tijd van 34:07. Ik had nog 82 seconden om onder de 35:30 te kunnen lopen. Uiteindelijk liep ik mijn laatste ronde in 80 seconden waardoor ik in een tijd van 35:28:28 finishte. Dik anderhalf minuut sneller dan mijn pr (in middels oude pr) van 37:00 minuten op weg. Dik tevreden zeker gezien de ongunstige omstandigheden en het feit dat ik $\frac{3}{4}$ van de weg solo heb moeten lopen. Achteraf had ik misschien een zwembroek moeten meenemen aangezien ik de laatste 5km moest gaan zwemmen. Vanaf nu gaat de focus weer naar het crosseizoen al in hoever je over een crosseizoen kan spreken.