

Bas de Graaf op weg naar NK halve marathon

Bas de Graaf nam zaterdag 14 maart deel aan de halve marathon in Dordrecht. Als voorbereiding op het NK halve marathon op 17 mei in Leiden heeft Bas het idee opgepikt om wat andere wedstrijden te lopen. Zo liep hij al 15 km in Tilburg (54:09) en 10 km in Moergestel (35:21). Het is natuurlijk belangrijk fit te blijven en niet tegen een blessure aan te lopen. De halve van Dordrecht was bedoeld om een goed resultaat neer te zetten waarmee Bas verder kan in de aanloop naar het NK. Helaas waren de omstandigheden verre van ideaal met een gevoelstemperatuur rond het vriespunt en windkracht 5! Verder was het een lastig parcours met veel klimmetjes over de dijken. Door een bewust rustige start haalde Bas eerst vele atleten in en liep hij van groepje naar groepje. Toen hij na 7 km aansloot bij een groepje van 3 lopers versnelde dit groepje en koos Bas er bewust voor om het groepje te laten gaan en in zijn eigen tempo verder te lopen. Met een doorkomsttijd van 36:45 op de 10 km vreesde hij dat hij er niet in zou slagen om een tijd in de 1:17 te lopen temeer daar hij een solrace liep. Maar precies halverwege de wedstrijd kwamen er wat lange stukken zonder al te veel wind waardoor Bas weer een goed tempo kon pakken en de groep voor zich weer in het vizier kreeg. Door een keerpunt bij de 17 km brak zijn tempo en een behoorlijke klim over een brug na 19 km zorgde ervoor dat hij niet meer aan kon sluiten bij de groep. Maar zijn tempo viel niet terug en Bas finishte toch in de gewenste 1:17:41. Een mooie 10^e plaats en het feit dat hij de gehele wedstrijd geen verval had zorgen voor een prima gevoel bij Bas.