

## BB DtD – Jos Gebbinck

Topfit? Ja! Tobvorm? Nee!



Geliefde sponsors en nog-net-niet sponsors,

Het zit erop! Ik heb op de toppen van mijn kunnen gelopen, er net wat overheen. Met de staat van conditie die ik heb ben ik tot het uiterste gegaan en meer zat er niet in. Ik ben trots en blij met mijn prestatie. Hieronder zien jullie in getal en grafiek hoe dat er dan uitziet. Een compliment aan de organisatie, dat je de uitslag zo aangeleverd krijgt!

### Startnummer 7721

Naam	Jos Gebbinck
Woonplaats	Lopen voor het Leven
Afstand	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel
Categorie	BussR
Totaal plaats	12895 / 19282
Categorie plaats	12893
Snelheid	9,908 km/uur
Netto tijd	1:37:26

### Netto tussentijden (verschil)

2,5 kilometer	15:39
5 kilometer	30:35 (30:35)
7,5 kilometer	45:19
10 kilometer	1:00:13 (29:38)
12,5 kilometer	1:15:08
15 kilometer	1:30:55 (30:42)



Ik ging heel rustig van start en na zo'n 2 ½ km zat ik op een prettig looptempo. De eerste kilometer kom je niet in je ritme omdat het vol met mensen voor je is. Dat is ook niet erg. Je loopt tenslotte met je allen (in ons startvak dan) voor de goede doelen. Na 2 km ben je de IJ-tunnel wel uit en kon ik aan het stabiliseren van het looptempo en de houding beginnen. Ik wou graag net onder de 1.36 uitkomen en zag aan de tussentijden dat ik dan diende te versnellen. Da's riskant dus ik besloot heel geleidelijk aan mijn hartslag (en dus het tempo) te verhogen. En bij 12 km zat ik op mijn beoogde schema. Maar een akelige kramp in de buik/darmen verhinderde het vasthouden van dat tempo, ik moest terugschakelen. Gelukkig kon ik de laatste kilometer nog weer naar het oorspronkelijke tempo terug, aanzetten voor een eindspurt zat er niet meer in. Tot mijn vreugde zag ik een paar honderd meter voor de finish enkele zeer ouwe trouwe supporters en sponsors voor het leven staan. Ik trok mijn mondhoeken en de rest op en flitste toch nog maar even naar en over de finish. Daarna was het ook wel op hoor. Rustig wandelend de kleren opgehaald en uitpuffen en napraten in onze eigen LvHL VIP-tent met allemaal lekkere dingen.

Heerlijk 's avonds in mijn verstelbare bed zitten lezen, goed geslapen en redelijk fit maandag aan het werk gegaan. Dat is maar goed ook, want deze week staat er nog een duurloop van 75 minuten en een langzame lange duurloop van 120 minuten op het programma!

Jullie zien dat de was is inmiddels gedaan. Het zijn ook fijne loopshirts, ze passen beter dan de bekende oranje voorgangers en ze dragen comfortabeler. Ja da's het voordeel, of beter gezegd het voorrecht van de Lopen voor het Leven lopers om dit shirt te dragen ([www.lopenvoorhetleven.nl](http://www.lopenvoorhetleven.nl)).

Jullie sponsorgelden kunnen jullie overmaken naar banknummer 138720509 tnv Jos Gebbinck, Wijk bij Duurstede o/v 'DtD 08'. Ik zorg er dan voor dat het gehele bedrag in één keer naar LvHL gaat. Zo houd ik goed zicht op de 'opbrengst', die was in het verleden wat lastig te specificeren.

Ik dank jullie natuurlijk, namens Lopen voor het Leven en het KWF heel hartelijk en wat mij betreft: tot volgend sponsorjaar, ergens!

Jos

