

Afzien tijdens de herfstmarathon

Gisteren op tijd naar Etten Leur gegaan om te starten in mijn 15e marathon (als ik de marathons van de hele triathlon's mee tel).

Het weer viel erg mee. Ondanks de koude nacht, was het wel erg fris, maar in ieder geval droog, en niet al te veel wind. Mijn richttijd was 3u30, maar omdat ik eigenlijk nog herstellend ben van de hele triathlon van Almere was het plan halverwege te beslissen of ik wel/niet in hoog tempo door zal gaan.

Aangekomen bij de Nobelaer op zoek gegaan naar Peerke en Michel. Beiden heb ik gemist, maar bij het startvak kwam ik Peerke tegen. Hij gaf al aan dat 3u30 wel heel erg optimistisch is, zo kort na een hele triathlon, maar ik voelde me goed, en besloot het toch te proberen....

Exact 11u45 werden we weg geschoten, en ik kwam al vrij snel in een tempo voor een 3u20 terecht. Op de 10KM kwam ik door op 46 Minuten, en de halve op 1u42:48. Maar een paar kilometer voor mijn doorkomst voelde ik al dat mijn spieren pijn begonnen te doen. Op c.a. 23 kilometer voelde het niet goed, en zowel de kuiten als de hamstrings voelden krampachtig aan, aan beide kanten.

Dus....het gas er af, en rustig uitlopen...helaas. Bij de drankposten gestopt, en flinke stukken gewandeld. Het op gang komen na het wandelen ging praktisch niet, en met een heel langzaam tempo uiteindelijk het grootste gedeelte van de tweede helft door gejojgd. Uiteraard wel zo uitgekiend dat een tijd binnen de 4 uur gehaald werd.

Person details

Participant				
Naam	Hans Schoonen			
Club/Plaats/Land	Rucphen			
Startnummer	195			
Categorie	Theford Hele marathon			
GU	1965			
Totals				
Plaats	211			
Netto uitslag	3:58:29			
Bruto uitslag	3:58:29			
Mefantider				
Split	Bruto uitslag	Netto uitslag	Lap time	Place
split 1/2	1:42:51	1:42:48	1:42:48	136
finish	3:58:29	3:58:29	2:15:39	211

Bij de finish stond Maaïke, en na een paar minuten finishte ook John met een mooie tijd op de halve. Peerke was ook doodgegaan tijdens het tweede stuk, en ik hoorde van een TVB lid, dat er nog iemand uit had moeten stappen die Almere gedaan had. De zaak relativerend, dus toch nog tevreden met mijn resultaat....

Ook Michel heeft na een lange tijd van blessures weer een wedstrijd kunnen finishen, en dat is ook heel goed om te horen!

Vannacht slecht geslapen, omdat ik nog steeds erge spierpijn heb. Lopen is ook een drama, en vanochtend de wekker om 5uur was al helemaal geen pretje. De komende weken dus erg rustig aan. Morgen wel zwemmen...