

## Halve marathon Etten Leur

Afgelopen week had ik vrij genomen, i.v.m. de herfstvakantie van de jongens. Omdat Praag afgelopen zomer tijdens de Bigman heel goed bevallen was, hebben we besloten de reis nog een keer te doen, maar deze keer met Maaïke en de jongens erbij. Alhoewel het vrij kort was, hebben we toch heel veel kunnen bekijken, en ook de nodige restaurantjes en terrasjes aangedaan. Het hotel had een goede fitness ruimte, zodat ik maandag en woensdag een korte looptraining kon doen.

Donderdag lekker een lange wandeling gemaakt met Maaïke door het mastbos(c.a. 11KM), en s'avonds heb ik nog een 7KM looptraining gedaan. Deze ging helaas niet goed...Al na een paar honderd meter voelde ik een stekende pijn in mijn linker knie, rechts net onder de knieschijf. Heel rustig verder gedribbeld, in de hoop dat het over zou gaan, maar helaas werd het alleen maar erger. Na de training kon ik amper nog mijn knie optillen, en deed het heel erg pijn. De oorzaak zou de training maandag en woensdag op de loopband kunnen zijn, want ik had de helling vrij steil gezet, en ook een vrij hoge snelheid ingesteld (14K/U).

De rest van de week daarom niet meer getraind, en mijn knie rust gegeven, zodat hopelijk zondag de klachten over zouden zijn, tijdens de halve marathon van Etten - Leur.

Zondag:

Tja....s'morgens gaf de weegschaal flink wat zwaarder aan, dan normaal gesproken voor een wedstrijd. Ook was ik niet helemaal gerust over mijn knie, want ik voelde bijv. als ik de trap op ging, dat het nog niet helemaal over was. Alles bij elkaar niet de meest ideale omstandigheden voor een wedstrijd, maar toch besloten er het beste maar te van maken. Sowieso was ik de laatste tijd nog niet voldoende hersteld van Almere, wat ook de reden was om dit jaar niet de hele marathon te doen in Etten Leur.

Ik stond om 14:00 aan de start met John/Michel/Rob/Frans en Rens. Na het startschot duurde het zoals altijd wel een kilometertje voordat er wat ruimte kwam, en volgens mijn Gramin ging ik ook weer veel te hard weg. Ik kon nog een paar kilometer bij Frans en Rens blijven, maar merkte al snel dat dit tempo toch te hoog was, en schakelde daarom over op een wat comfortabeler tempo. Tot halverwege lukte het me nog om c.a. 4M30 per kilometer aan te houden, maar toen ik het bos uit kwam moest ik even iets terug. Gelukkig voelde ik vanaf de 9 kilometer al geen pijn meer aan mijn knie, dus dat was in ieder geval een hele gerust stelling. Een paar kilometer later besloot ik het tempo weer wat omhoog te doen, en vanaf dat moment voelde het ook weer goed. Het plan was om de laatste 3KM alles er nog uit te halen, en zo wat minuten onder de 1u40 terecht te komen, maar eenmaal op het 18KM punt bleek dit toch niet haalbaar. Versnellen ging niet meer, alleen de laatste paar honderd meter nog een soort eindsprintje kunnen doen. 1u40 was mijn tijd. 1 minuut langzamer dan in Juli, toen ik een stuk lichter was, en beter getraind, maar toen was de temperatuur weer een stuk ongunstiger. In ieder geval dik tevreden met mijn tijd. Heel lekker gelopen, en heel gebleven. De andere jongens hadden ook allemaal een hele mooie prestatie

## Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

---

geleverd, dus ik denk dat iedereen zeer tevreden was met de tijden.



26-10-2014 Marathon Brabant, Etten-Leur						
M45, HALVE MARATHON						
Pla	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid Tempo
65	Hans Schoonen	1965	Rucphen	1:40:34	1:40:20	12,61 km/h 4:45 min/km

  

22-06-2014 Halve Marathon van Roosendaal, Roosendaal						
M45CR, HALVE MARATHON						
Pla	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid Tempo
51	Hans Schoonen	1965	ICT-OKE BV 2	1:39:55	1:39:36	12,70 km/h 4:43 min/km

A.s. woensdag avond 18:00 ga ik inschrijven voor de Celtman en de Swissman Xtreme triathlons. Een paar weken later hoor ik of ik uitgeloot ben voor 1 van deze wedstrijden. Spanned dus!! Ik hoop dat het de Celtman wordt!



Eerstvolgende wedstrijd - 9 November a.s. de A4 run - halve marathon over de nieuwe snelweg