

## A4RUN

Nog een paar dagen, en dan wordt bekend gemaakt of ik aan de Celt- of Swissman deel mag gaan nemen. Super spannend, want ik hoop toch echt dat ik er bij zit dit jaar.....



Afgelopen week rustig aan gedaan. Ik was nog steeds flink verkouden, en het leek me daarom ook goed om niet te veel te doen met de A4run voor de boeg.

Wel nog een keer gaan zwemmen op woensdag avond, en nog een paar rustige duurlooptjes.

Gisteren heb ik een hele leuke middag gehad tijdens de A4Run in Steenberg.

Sowieso leuk dat ik gratis deel mocht nemen als Audi rijder. Het was heel erg leuk om over deze nog niet vrij gegeven snelweg te lopen.



Vanwege de slechte voorbereiding, en de extra kilo's was het doel om in de buurt van de tijd van vorige keer te finishen, en hopen er onder te blijven.

Samen met Michel stonden we goed op tijd aan de start. Met een imitatie Lee Towers erbij die net voor de start "You never walk alone" zong, was het erg gezellig in het startvak.

Direct na het startschot kon iedereen in zijn eigen tempo lopen, want er was ruimte genoeg. Al vrij snel kwam er een soort tunnel, en was er een flink stuk dalen en klimmen. Toen ik weer boven op het vlakke gedeelte was, zat mijn hartslag flink in het rood, en ik moest direct het groepje laten gaan, waar ik bij liep. Na c.a. 5KM kwam het eerste keerpunt, en gingen we wind tegen het lange gedeelte op van c.a. 10K. Vooral het stuk tussen de 11 en 15K stond er veel wind, en omdat ik alleen liep, gingen de kilometer splits flink omhoog.

Het laatste stuk met wind in de rug ging weer erg lekker, maar de laatste 3K merkte ik toch dat ik te weinig gegeten had van te voren, en beter wat gelletjes mee had kunnen nemen. Er was geen sportdrank bij de verzorgingsposten, dus de tank was helemaal leeg.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



In 1u39 kwam ik over de finish, en daar was ik tevreden mee. Nadat Michel binnengekomen was, zijn we nog even bij de Audi stand langs gegaan, en hebben daar nog een glaasje bier gedronken.

Volgende doel.....marathon Spijkenisse - 14 Dec. Hopelijk dan wel iets beter in vorm, en weer een paar KG lichter.