

Halve marathon

Zondag half 12 ben ik de auto ingestapt met Michel, en daarna heb ik John en Jan opgepikt voor de halve marathon van de Singelloop. Rob kwam zelf op de fiets. We mochten meedoen met DRV, als bedrijventeam aan de singel loop, dus dat was alvast mooi meegenomen!

Of het verstandig was om te starten weet ik niet, omdat ik nog steeds erg veel last heb van mijn ribben en schouder.

Afgelopen donderdag heb ik nog flink afgezien tijdens een duurloop van 13KM, waar ik nauwelijks sneller dan 6M/KM kon lopen.





Maar daarna rust gehouden, en voor mezelf besloten om gewoon uit te stappen wanneer het niet gaat, en er vooral een goeie training van de maken.

Nadat we omgekleed zijn, nemen we nog een bak koffie bij Lades (door DRV als uitvalsbasis uitgekozen voor alle 130 lopers die voor hun aan de bedrijvenloop mee doen).


We wandelen op tijd naar de start, en kunnen redelijk voorin staan. Om twee uur worden we weg geschoten, en is de wedstrijd begonnen. Na de eerste kilometer check ik mijn horloge, en zit zo rond de 5 minuten per kilometer. De kilometers erna wordt het gemiddelde 4u45 per kilometer. Gelukkig heb ik niet al te veel last van mijn ribben, en is het vooral het gebrek aan voorbereiding (zowat geen enkele snelheidstraining gedaan dit jaar) de belangrijkste reden van het afzien.

Startnummer 22500

Naam	Hans Schoonen	Netto tussentijden
Woonplaats	Nederland	5 kilometer 23:43 (23:43)
Afstand	DRV prestatie loop halve marathon	10 kilometer 48:28 (24:45)
Categorie	Miscr	15 kilometer 1:14:03 (25:35)
Totaal plaats	501 / 1732	20 kilometer 1:40:18 (26:15)
Categorie plaats	464	
Snelheid	11,919 km/uur	
Bruto tijd	1:46:32	
Netto tijd	1:46:12	

 Persoonlijk certificaat  Persoonlijke video  Persoonlijke foto  Deel je prestatie

Uw relatieve finishpositie in het totale deelnemersveld van de DRV prestatie loop halve marathon:



22500; Hans Schoonen (c) Wikizagen.nl

De 10K gaan in c.a. 48 minuten. Niet snel, maar gezien de omstandigheden ben ik al lang blij dat ik nog in de wedstrijd zit. Ik heb al wel gemerkt dat het heel diep ademhalen met de gekneusede ribben steeds vervelender is, en vanaf KM 13 zie ik de tijden per kilometer omhoog gaan (en de snelheid omlaag dus....).

Maar van de andere kant vliegen de kilometers voorbij, en dit komt denk ik omdat ik tegenwoordig veel langzamer train dan dit tempo.

Een paar kilometer voor de start komt de pacer van 1u45 me voorbij, en ik blijf erbij hangen, Nog even later finish ik, op 1u46, dus de pacer is waarschijnlijk 1 minuut later gestart. Boeit natuurlijk ook helemaal niet, want ik heb lekker gelopen, in een geweldig evenement. Flink verval dus in het tweede stuk, maar erg tevreden dat ik hem zonder veel problemen heb kunnen finishen.



Na de wedstrijd nog gezellig nog wat gegeten, en gedronken. Daarna zijn we nog flink nat geregend op weg naar de auto...En toen een lekker warm bad!

Hele leuke dag gehad, en alles was perfect geregeld door DRV!

Tja.....en nou op weg naar mijn hoofd doel voor 2016....de 125KM Indian Summer trail.

Eind deze maand gaat het gebeuren. Eigenlijk valt het best mee.....het is maar 6 keer de halve marathon afstand, (alhoewel...3 marathons.....)