

Singelloop

Gisteren mochten we voor het tweede jaar achter elkaar meedoen aan de Bredase singelloop via DRV Accountants & Adviseurs.

Deze keer was Jan er niet bij, en gingen Michel, John, Rob en ik zondag op tijd naar Breda, zodat we in alle rust ons zelf gereed konden maken.

Nadat we een bakje koffie gedronken hadden bij Lades (het DRV verzamelpunt) liepen we zo'n 10 minuten voor het startschot het startvak in.

Een beetje naar voren geschoven, maar toch niet ver genoeg bleek achteraf.

Geen warming up gedaan, en mijn benen voelden nog wat stram aan, vanwege de MTB training op zaterdag ochtend (rondje Rucphen en Roosendaal).

Na het startschot was het zoals gewoonlijk weer slalommen om een beetje goed weg te komen. Dat viel niet mee, en het gat met de pacers van 1u35 werd in een paar minuten vrij groot.

Na ongeveer een kilometer kwam er wat ruimte, en langzaam kon ik weer terug inlopen op deze groep.

Het zou tot KM 3 duren voordat ik aan kon sluiten, en weer een beetje gas terug nam.

Maar na ongeveer een kilometer moest ik weer lossen, want het tempo leek iets te hoog te liggen.

Voor de pacers van 1u40 blijven was het nieuwe plan.

In de eerste ronde vond ik het vrij benauwd, maar afgezien daarvan liep het erg lekker.

Vorig jaar liep ik dezelfde wedstrijd met gekneusde ribben en schouder, en nu dus zonder blessures.

Op de 10KM kwam ik door op 45 minuten, en ik had uitgerekend dat ik met een beetje verval zonder al te veel afzien onder de 1u40 uit zou komen.

Bij het 15KM punt nog even gecheckt, en daar had ik ondertussen ook algezien dat de pacers van de 1u35 minder ver van me zaten dan de pacers van 1u40.

Daar had ik ergens een dip verwacht, maar die kwam niet, en eigenlijk heb ik die laatste kilometers nog aardig wat mensen in gehaald die er wel duidelijk doorheen zaten.

Alleen de laatste kilometer werd ik erg licht in mijn hoofd, en besloot rustig uit te dribbelen.

Na 1u37.35 (netto tijd) liep ik heel tevreden de finish over.

Rob, John en Michel kwamen niet veel later binnen.

En zoals vorig jaar, was alles ook dit jaar weer perfect geregeld door de mensen van DRV!!!



Uitslagen 1 oktober 2017


Selecteer onderdeel...



Startnummer 25141


Naam Hans Schoonen
Woonplaats DRV Accountants & Adviseu
Afstand DRV prestatiloop halve marathon
Categorie Mrecr
Totaal plaats 170 / 1776
Categorie plaats 164 / 1322
Snelheid 12,972 km/uur
Bruto tijd 1:38:15
Netto tijd 1:37:35

 | Deel op Facebook

 | Deel op Twitter

 | Certificaat

 | Persoonlijke foto

 | Persoonlijke video

Netto tussentijden:

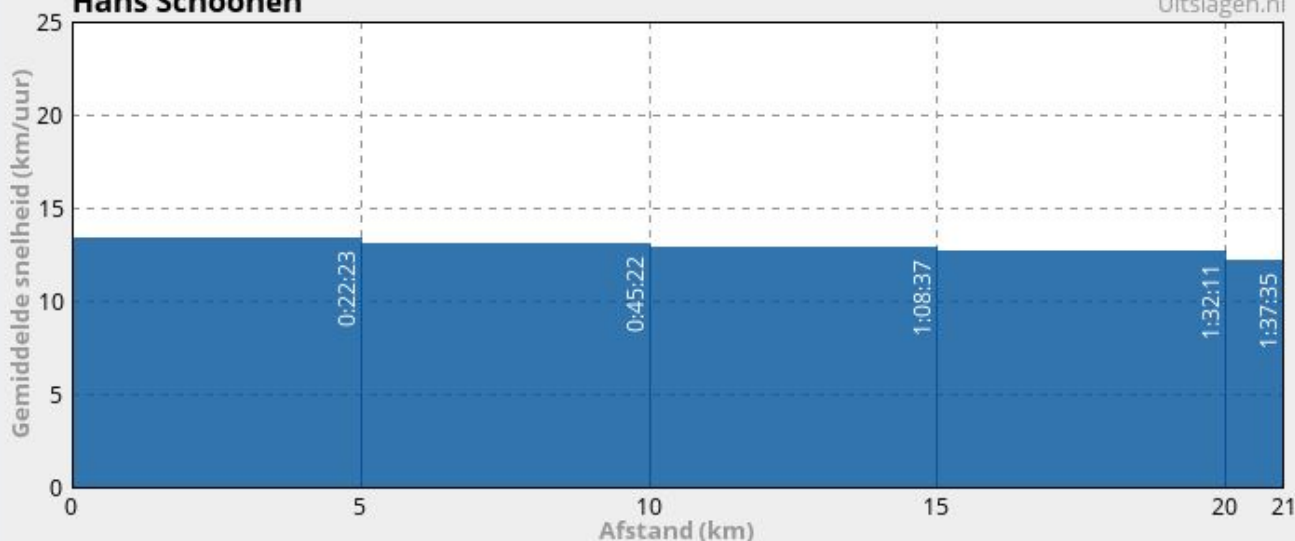
5 kilometer 22:23 (22:23)
10 kilometer 45:22 (22:59)
15 kilometer 1:08:37 (23:15)
20 kilometer 1:32:11 (23:34)

Je relatieve finishpositie in het totale deelnemersveld van de DRV prestatiloop halve marathon:



Hans Schoonen

Uitslagen.nl



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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