

25 Okt 2010 - nog 6 dagen en gisteren een nieuw PR op de 10KM

Gisteren (24 Okt) toch besloten om te starten in de 10KM bij de 10 van AVR.

Het weer was in tegenstelling tot de berichten ideaal voor een wedstrijd. Afgezien van de vrij sterke wind, was de temperatuur goed, en het was droog.

Na het inschrijven bij AVR nog even een praatje gemaakt met Michel, die als vrijwilliger meehielp (verkeersregelaar). Het was nog vrij druk met deelnemers, dus het voorspelde slechte weer had niet veel invloed op het aantal starters.

Ruim op tijd naar de start gelopen, en voorin het startvak een praatje met Mark van M. gemaakt. Na de start probeerde ik bij hem te blijven, omdat ik wist dat hij normaal gesproken een richt tijd van c.a. 40 Minuten heeft. Ondanks mijn voornemens om mezelf te sparen, wilde ik toch een poging doen om een nieuw PR te lopen.

De eerste 4 KM gingen me vrij gemakkelijk af, maar daarna had ik het gevoel dat het tempo iets omhoog ging. Dit was het moment om af te haken en mijn eigen wedstrijd te gaan lopen. Achteraf gezien niet verstandig, omdat het groepje c.a. 200 meter voor me bleef lopen, en tot KM 8 bleef dit zo.



Ik had dus eigenlijk nog kunnen profiteren, en een beetje uit de vrij sterke wind kunnen lopen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Gelukkig kon ik me inhouden toen de finish in zicht kwam, en heb ik geen eindsprint gedaan. Normaal gesproken had ik nog wel wat tijd kunnen winnen de laatste kilometer, maar een nieuw PR had ik al binnen, dus ben ik blij dat ik niets geforceerd heb voor die paar extra seconden. Uiteindelijk ruim een minuut onder mijn vorige PR gefinished: 12 Hans Schoonen 65 Rucphen 41:54

Goed voor het zelf vertrouwen. Ik heb dan ook een goed gevoel voor aankomende zondag.....over precies 6 dagen.