

## 31 Okt 2010 Marathon Etten Leur

Een terugblik op de marathon....

Mijn uitslag

Marathon Brabant 2010

Hans Schoonen Rucphen

Startnummer 190

Categorie Marathon

Categorie M45

Bruto uitslag Netto uitslag

10 km 47:21 47:13

21 km 1:42:31 1:42:24

31 km 2:38:49 2:38:42

finish 3:45:59 3:45:51

31 Oktober 2010 - Mijn **7e** Marathon

Op zondag ochtend op tijd vertrokken naar de Nobelaer in Etten Leur. Rustig mijn compressiesokken aangedaan, etc.

Het was ondertussen gestopt met regenen, en c.a. 20 minuten voor de start naar buiten gegaan m warm te lopen.

Bij de start kwam ik Kees Jacobs tegen. Hij vertelde me dat hij ook mee deed en ging voor een tijd van 3u15. Achteraf goed ingeschat, want hij eindigde exact in 3u15.

Zelf had ik 3u320 ingeschat. Halverwege moest ik dit bijstellen, en achteraf gefinished in 3u45M

Wat ging er fout...

De eerste ronde ging lekker. In de buurt van de 10KM bij eengroepje aangepikt, die duidelijk aan het versnellen waren. Op dat moment kwam ik door op 47Minuten, dus versenllen was niet goed.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



In de buurt van de 15KM pikte Marcel aan met de fiets. Hij gaf me wat tips, en toen merkte ik al een beetje dat de kilometers langzamer begonnen te gaan. Bij het halve marathon punt had ik c.a. 1u42. Ik zou dus goed mijn best moeten doen om 3u20 of 3u30 te lopen. Maaïke en Levi stonden op dit punt, en na de gels in ontvangst te hebben genomen en een paar bekers water aan de tweede ronde begonnen.



Het eerste viaduct wat ik toen tegenkwam begon mijn linkse voet flink pijn te doen. De oorzaak zit

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

misschien wel in de New Balance schoenen of in eht zooltje wat er in geplakt is vanwege mijn beenlengte verschil. Een paar KM later begon ik ook nog flink misselijk te worden, en ik besloot om een stuk banaan te nemen en geen gels meer te nemen.

Resultaat....geen energie meer vanaf KM 30. Het waren zware laatste 10 KM'ers

Positieve is wel dat ik (al was het dan zeer langzaam) door ben blijven "rennen". Slecht een keer een klein stukje gewandeld bij de opgang van het laatste viaduct. Dit was echter vanwege de pijn in mijn voet, die toen al behoorlijk toegenomen was.

Al met al toch tevreden. Geen nieuw PR, wel ruim onder de 4 uur. Volgend voor jaar maar een nieuwe poging doen om onder de 3u30 te komen..

