

Zeeuwse kust marathon 2019

Een kort verslagje van deze mooie, best wel pittige, en heel goed georganiseerde marathon!

Zaterdag zijn Jan en ik op tijd vertrokken, want we moesten om half 10 de bus hebben vanuit Zoutelande naar Burgh-Haamstede.

Het vervoer per bus verliep goed, en in de sporthal hebben we gezellig een praatje gemaakt met een paar collega marathon lopers. Iets voor half 12 besloten we rustig aan richting de start te gaan. Daar aangekomen bleek dat we onze tas met spullen bij de sporthal in hadden moeten leveren, dus nog zo'n 20 minuten extra wandelen c.q. dribbelen er bij. Het was nog best frisjes, maar eenmaal in het startvak viel de kou nogal mee.



Kustmarathon Zeeland 2019

We begonnen met 1 minuut stilte voor de in Januari overleden Lein (organisator van dit mooie evenement), en je kon inderdaad een speld horen vallen. Daarna begon de klok te slaan, en bij slag 12 werden we weg geschoten.

Het liep lekker, en na een paar minuten begon ik op temperatuur te komen. Voor mijn gevoel een vrij rustig tempo, maar dat bleek achteraf zoals altijd weer een beetje een vertekend beeld, want het waren de eerste kilometers splits van rond de 4:30/km. Maar ik zat in een groepje, en het liep lekker, dus besloot ik maar zo door te gaan.

Rond de 10KM werden de tijden al wat langzamer, maar ik had ondertussen al wel gezien dat de eerste helft lopen onder de 1u45 gemakkelijk ging lukken.

Bij de 20KM liep ik op plaats 213 van de 1449 finishers en zat ik op 1:36:22, en 1KM later halverwege de marathon rond de 1u42. Maar....toen was ik ondertussen op het strand aanbeland, en dat viel toch flink tegen. Het tempo zakte behoorlijk, en ook werd ik wat licht in mijn hoofd. Dat moest de man met de hamer zijn, want ik had de dag ervoor, en in de ochtend voor de marathon veel te weinig gegeten en gedronken. Het bordje havermout van het ontbijtje en 1 gelletje een half uurtje voor de start zou normaal gesproken ruim voldoende moeten zijn voor een rustige marathon, maar de 1u42 heeft me toch te veel koolhydraten gekost. Dus bij de post op het strand mijn eerste gelletje ingenomen, en dat hielp wel wat. maar niet genoeg.

Dus plan B, en rustig gaan uithobbelen, zodat mijn lichaam straks weer snel hersteld. En dan kun je weer wat meer genieten van de zaken er omheen, want dat was werkelijk fantastisch! Veel supporters, en een hele mooie route.

Bij ongeveer kilometer 38 struikelde ik weer eens, en de jongen achter mij aarzelde geen moment om me weer overeind te helpen! Dat zal wel een trail runner geweest zijn....

Mijn kuit deed flink pijn, maar even wandelen doet wonderen, en na een paar minuten was ik weer aan het dribbelen. Vlak voor de finish zag ik ook Wilma en Ad staan, en dat is altijd leuk als er bekenden aan de kant staan!

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Daarna de trap op, met bovenaan een groepje met doedelzakspelers, en dat is natuurlijk fantastisch. Je ziet de finishlijn dan al, maar moet nog even met een omweg en niet veel later ga je de finish over. Tevreden met mijn tijd 3:53:41. Zeker gezien de minimale voorbereidingen, en zwaarte van dit parcours.

Kustmarathon Zeeland

05 oktober 2019 | Burgh-Haamstede, NLD

[Alle uitslagen >](#)

Kustmarathon

MI

KM

TIJD (CHIP) FULL COURSE

3:53:41

TEMPO MIN/KM

5:32

Wedstrijddetails

CHIP STARTTIJD 12:00:34 PM CEST

AFSTAND 26.2 Mijlen

BRUTO TIJD 3:53:50

Positie

OVERALL

455/

MANNEN

411/

M45

136/

Geen gegevens

WEER

beschikbaar

[Claim uitslag](#)



Meetpunten

MEETPUNT	TOTAAL	GESLACHT	CATEGORIE	TEMPO	TIJD
10km	159 van 1459	151 van 1208	49 van 399	4:39 min/km	46:31
20km	213↓ van 1449	199↓ van 1198	69↓ van 396	4:49 min/km	1:36:22
30km	303↓ van 1435	284↓ van 1186	97↓ van 396	5:08 min/km	2:33:54
Full Course	455↓ van 1423	411↓ van 1176	136↓ van 395	5:32 min/km	3:53:41

Jan stond daar trouwens al even te wachten, want die was al een tijdje binnen. Hij was vierde geworden in zijn categorie in een fantastische tijd van 3u8!!! Helaas net geen podiumplek dus, maar wel een ontzettend mooie prestatie!

Super dagje gehad, en ook geweldig van DRV dat ze ons weer gesponsord hebben met een mooi T-shirt en deelname aan deze fantastische marathon!! Zoals altijd weer prima geregeld!



De laatste keer dat ik een "normale" marathon liep was in 2015. Gelukkig niet al te veel last van mijn hiel blessure gehad, en helaas door omstandigheden veel te weinig getraind dit jaar. Maar....ooit kom ik goed voorbereid terug, en dan om een mooie tijd weg te zetten.