

Marathon Rotterdam

Alvast de resultaten:

Het verhaal:

Op tijd opgestaan, en om 7u15 richting Steenbergen gegaan, om me rond kwart voor 8 uur te

melden bij Theo. Na een paar minuten kwam de rest ook, en precies 8 uur vertrokken we richting Rotterdam.

Bij het hotel eerst wat gedronken, en hierna de spulletjes aangedaan. Nog even naar het toilet, en toen met de metro op weg naar het startvak. Ik had een D op mijn nummer, dus mocht ik in het vak van 3u / 3u30. Bij het vak aangekomen heb ik besloten bij Theo en de rest te blijven (vak E). Nadat Lee zijn liedje gezongen had ging het startschot (het was een kanon, maar we hoorden er niets van. Je kon het wel aan de rook zien). Hierna rustig op weg naar de startlijn, en na ongeveer een minuut was ik aan het hardlopen.

Bij de 5 kwam ik door op zo'n 23,5 minuten. Ondanks de drukke start, dus toch nog veel te snel. Het voelde goed, en ik dacht nog, dit houd ik gemakkelijk vol.... Bij de 10 ook nog weinig aan de hand. Bij de 15 merkte ik dat ik een erg droge mond had, en te weinig vocht genomen had. Dit heb ik bij de drankpost van 20KM ruim goed gemaakt, maar achteraf gezien veel te veel genomen denk ik. Ook de gel (met tomatensmaak) viel erg verkeerd. Resultaat pijn in mijn zij maar dan aan allebei de kanten, en dat had ik nog nooit meegemaakt. Het viel me op dat het stuk tussen de 20 en halve marathon vrij lang duurde. Tot de 20 kilometer vlogen de kilometers voorbij, maar dat was nu dus afgelopen. Toen ik daar voorbij kwam zag ik dat ik nog ruim een minuut onder de 1:45u zat, dus een tijd van 3u30 moest er nog wel in kunnen zitten.



Ik dacht het is nu of nooit, maar 5 kilometer verderop moest ik mijn ambities bijstellen. Het blijft een zwaar stuk, met de erasmusbrug, en nog een paar stukken bergop. Ondertussen liep ik achter op het schema, en ik voelde me nog steeds niet erg lekker. Wel voelden trouwens juist mijn benen/voeten etc. wel heel erg goed, dus de compressiekousen leken hun werk te doen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Toen ik merkte dat een nieuw PR er zeker niet inzat, heb ik besloten om rustig uit te lopen. Bij de laatste waterpost nog even gestopt, om rustig wat water te nemen, en hierna richting de finish geïg. De laatste paar kilometer nog wel even mezelf afgevraagd of een hele triathlon wel verstandig is :-). Terugkijkend ben ik wel tevreden met het resultaat. 3u46 met een vrij hoge temperatuur.

