

50K

Vanwege het rooster van Maaïke, moesten we de plannen voor het weekend wat aanpassen. Ze was zaterdag vrij, dus besloten we dit weekend op zaterdag een wandeling te maken in Hilvarenbeek (een groene wissel), en daarna met de kinderen en aanhang te BBQ-en.

Was een mooie wandeling, voor een groot gedeelte door de bossen, en ondanks het mooie weer, was het gelukkig heel erg rustig daar. Deze keer een route van 18KM omdat we op tijd de voorbereidingen voor de BBQ wilden doen. Die waren goed gelukt, en we hebben een gezellige avond gehad.

Zondag moest Maaïke dus werken, en ze zou rond half 1 terug zijn. Even wat rekenwerk gedaan, en ik kwam tot de conclusie dat een 50KM tussen kwart over 7 en half 1 wel moest lukken. Na de marathons van de laatste weken, eens proberen het rondje wat uit te breiden, want langzaam aan komt September al wat dichterbij.

Dus iets over 7 Maaïke uitgezwaaid, en daarna ook gelijk vertrokken. Het eerste uur was zo voorbij, en al vrij snel was ik door de Pannehoef heen. Helemaal niemand gezien deze keer, op een paar wandelaars in de verte na, dus iets eerder vertrekken in deze tijd heeft zo zijn voordelen.

Daarna werd het al snel iets benauwder, maar op zich wel goed te doen. Rustig gelopen, en eigenlijk was het plan om 6 minuten per kilometer te lopen, vanwege de extra geplande kilometers. Ze gingen wat sneller, dus op zich ook geen probleem, dan zou ik de laatste 10KM gewoon wat rustiger aan doen.

In de moerse bossen werd ik bijna nog overlopen door twee reeën die net voor mijn neus overstaken. Iets verderop stonden ze stil, en bleven daar staan kijken. Altijd leuk!

Daarna de buissche heide in, en ook daar liep het lekker. Ook dat stuk deze keer weer zonder te

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

struikelen door gekomen, en weer verder via Schijf richting Roosendaal. Hier begon ik het vrij warm te krijgen, en ondertussen begon te water voorraad ook flink te slinken. Nog 500cl over voor de overige 20KM.

Zonder veel problemen door naar de 40KM. Ik denk zelfs dat deze 10K de snelste van de dag waren, maar dat komt vooral omdat de eerste 30 vooral ondverhard zijn. De paden zijn momenteel nogal los zand, en dat is hard werken soms.

En toen stond ik in de buurt van het viaduct van Bosschenhoofd. Ik besloot om het simpel te houden, en gewoon langs de snelweg te blijven lopen en ergens na een paar kilometer richting Rucphen te gaan lopen. Na 45KM werd het zwaar, en de laatste 5 kon ik goed merken dat ik aardig leeg was. Was weer een geslaagde training, en ik ben heel blij dat ik op 1 korte plaspauze na heel het stuk heb kunnen blijven rennen.

Ik moet denk ik wel wat rustiger dit soort trainingen gaan doen, zodat ik aan het eind nog een stuk fitter ben, en ook sneller zal herstellen. Wanneer ik de afstanden verder uit ga breiden moet ik hier serieus rekening mee gaan houden, en ook meer aandacht aan de voeding gaan geven.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Vandaag om 07:08



Morning Run

Afstand

50,04 km

Tempo

5:46 /km.

Tijd

4u 48m

Prestaties



Beste geschatte prestatie voor 50 km. (4:48:38)

Zwaantjesdreef ZN PR (4:52)

