

## Kiespijn

Al een tijdje heb ik last van mijn tanden, en twee weken terug zijn er daarom een paar zenuwen uit mijn kies behandeld. De pijn bleef helaas, en werd eigenlijk de laatste dagen alleen maar erger.



Afgelopen vrijdag besloot ik daarom om de tandarts te bellen, maar....in de middag zijn ze al gesloten, en is het alleen voor spoedgevallen. Dus maar weer uitgesteld tot....zaterdag. Direct na mijn lange duurloop (marathon) de telefoon gepakt, want de pijn was ondertussen een continue stekende pijn.

En...op de foto's was duidelijk een ontsteking te zien, in een hoektand ernaast, en nadat de zenuw er uit gehaald was, zakte de pijn direct. De moraal van het verhaal....nooit (te) lang rond blijven lopen met kiespijn, en zeker niet vlak voor het weekend.

Gelukkig heeft het mijn lange duurloop niet al te veel verpest. Die begon afgezien van de tandpijn wel heel goed, want het was geweldig weer (droog - zonnig - frisjes), en na ongeveer 50 minuten kwam ik al weer een ree tegen in de Pannehoef.

## Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

De paden zijn wat aan de zware kant, omdat het al weken droog is, en er dus een flinke laag los zand ligt, maar dat mag de pret niet drukken. Ook de drukte valt reuze mee, en dat terwijl ik wat later op pad gegaan ben (8:00u vertrokken). De bedoeling was om op een lage hartslag te lopen, maar bij de 10K (53 Minuten) zag ik al dat dat niet meer ging lukken, omdat deze al vrij hoog stond, Te snel vertrokken dus....en dan zakt ie bij mij niet meer...Dus maar in ongeveer het zelfde tempo doorgedaan. Uiteindelijk werd het de snelste marathon ooit die ik tijdens een training gelopen heb, en nog belangrijker...de gemakkelijkste. Wat is het toch jammer dat er geen wedstrijden zijn op dit moment, want ik ben echt heel erg benieuwd wat ik tijdens een normale marathon zou presteren (geen rugzak, niet 65% onverhard, uitgerust de laatste week ervoor etc. etc.). Een nieuw PR zou daar zeker in moeten zitten.

## Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Hans Schoonen

16 mei 2020 om 08:00



### Morning Run

Afstand

42,21 km

Tempo

5:22 /km.

Tijd

3u 46m

Prestaties



Beste geschatte prestatie voor Marathon (3:46:06)

Moersebaan PR (11:36)



Gefeliciteerd! Met deze activiteit heb je May Running Distance Challenge volbracht.



Afgelopen woensdag zijn Jan en ik ook weer even naar Bergen op Zoom geweest voor een rondje Col du Kragge, en ook dat was een succes!

## Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



**Hans Schoonen**

13 mei 2020 om 18:23



## Evening Run

Afstand

10,27 km

Hoogteverschil

282 m

Tijd

56m 34s

Prestaties



Rondje Kragge PR (28:00)



Ik merk dat het afdalen steeds lekkerder gaat, en dat heeft natuurlijk alles te maken met vertrouwen. Zo ontspannen mogelijk probeer ik die stukken te doen, en alhoewel het parcours met de weel slechter lijkt te worden, merk ik dat de tijden steeds beter worden.

## Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



4 hardloopsessies — Tendensgemiddelde [Wat is dit?](#)

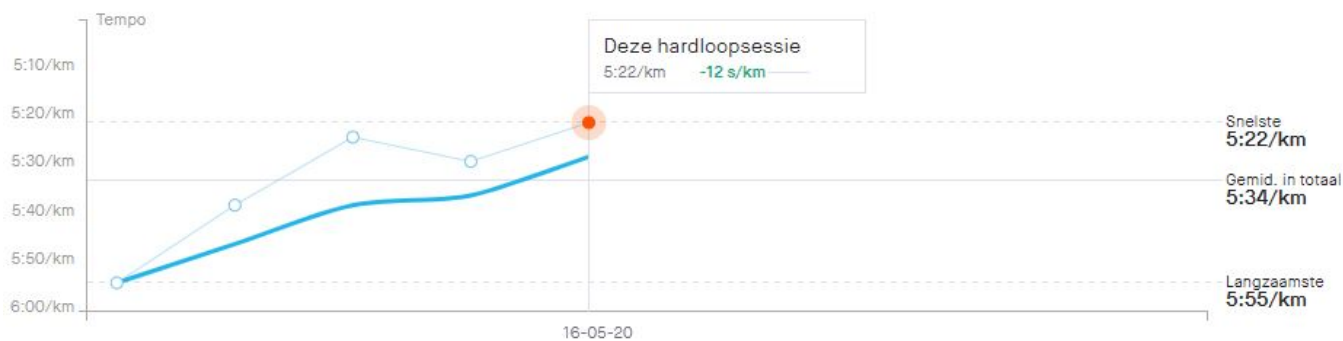
Datum	Activiteit	Tempo	+/- gemid. in totaal	Beweegtijd	Vergelijkbare poging
13-05-20	Evening Run	5:30/km	-16 s/km	56:34	185
06-05-20	Evening Run	5:47/km	+1 s/km	58:48	186
22-04-20	Evening Run	5:53/km	+6 s/km	1:00:23	156
15-04-20	Evening Run	5:55/km	+9 s/km	1:00:45	187

Ongeveer hetzelfde beeld zie ik bij de marathon's die ik afgelopen weken gelopen heb:

## Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



5 hardloopsessies — Tendensgemiddelde [Wat is dit?](#)

Datum	Activiteit	Tempo	+/- gemid. in totaal	Beweegtijd	Vergelijkbare poging
16-05-20	Morning Run	🕒 5:22/km	-12 s/km	3:46:14	681
25-04-20	Morning Run	5:30/km	-4 s/km	3:52:23	783
18-04-20	Morning Run	5:25/km	-9 s/km	3:48:39	710
11-04-20	Morning Run	5:39/km	+5 s/km	3:58:49	859
04-04-20	Morning Run	5:55/km	+21 s/km	4:10:45	366

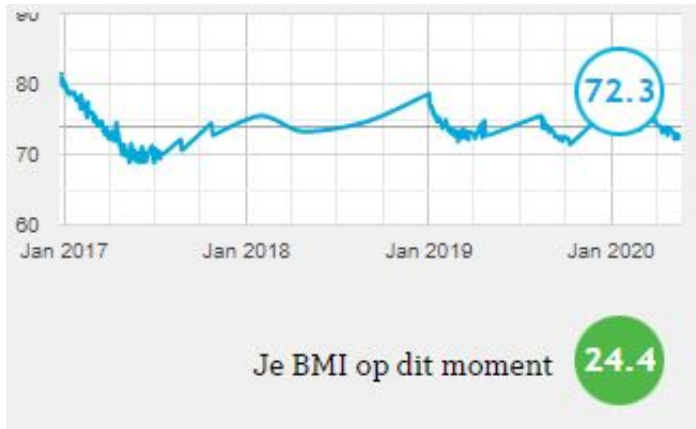
Hopelijk dus snel een mogelijkheid om ergens een marathon of ultraloop te doen, maar ik verwacht dat dit nog lang zal duren. Vanaf volgend weekend eens proberen om de lange duurlopen op een lage hartslag, en dus veel langzamer te lopen, en dan bijv. 1 keer per maand een snellere om te kijken waar ik sta.

## Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Qua gewicht begint het ook goed te gaan. Op zich blijft het natuurlijk vreemd dat de kilo's er niet veel sneller er af gaan, want alleen al zo'n training van afgelopen zaterdag is goed voor **2.195** Callorieen. Ik gok dat ik er inclusief de wandelingen met Maaike momenteel ruim 8000 per week verbrand.