

## Hans

Welkom op mijn triathlon blog!



Ik ben Hans Schoonen, geboren op 7-7-1965 in Hoeven.

-

Gehuwd met Maaike Schoonen, en we hebben 2 kinderen - Randy en Levi.  
Ik ben geboren in Hoeven, en sinds '88 woon ik in Rucphen

Werkzaam bij (en gesponsord door) ICT-OKE BV

Ik ben lid van de West Barabantse triathlon Vereniging



[www.wbtv.nl](http://www.wbtv.nl)

In het verleden heb ik o.a. gevoetbald (bij V.V. Hoeven, en HSC98), geraced (Wegrace Motorrace B-licentie, als bakkenist o.a. NK wegrace), thai boxen (Maeng ho), Kickboxen (Hoogvliet), Boksen (Bredase ring) en Darten :-)



In 2004 heb ik me op mijn werk flink vertild aan een server, en na een jaar afzien ben ik in 2005 geopereerd aan een dubbele hernia. Vanwege deze klachten werd me geadviseerd om te stoppen met Boksen en Voetballen.

2005 samen met mijn loopmaat Michel gaan joggen, en in Juni mijn eerste wedstrijd gedaan (Rondje Sprundel), en dit smaakte naar meer ....

Slechtste onderdeel:Zwemmen

Beste onderdeel:Fietsen

Doelen:

De teller voor het aantal gelopen marathons staat inmiddels op 21, en het doel waar ik de

laatste jaren naartoe gewerkt heb (een hele triathlon) is inmiddels al 6 keer bereikt.



Juni 2011 - De afsluitende hete - hele marathon of hele - hete marathon (30 Graden) tijdens mijn debuut op de hele triathlon in Neerpelt.

Eind 2011 de zwaarste duathlon ter wereld ("Hel van Kasterlee") gedaan. Tijd voor nieuwe doelen dus.....



Dec 2011 - "De hel van Kasterlee", De zwaarste duathlon ter wereld. 15KM hardlopen, 105 KM mountainbiken, 30 KM hardlopen onder loodzware omstandigheden. Voor mij ruim 12 uur afzien, maar beloond met de mooiste finish uit mijn sportcarriere.

Geen dee of het realistische doelen zijn, en of ik er ooit aan toe kom, maar in de toekomst zou ik mogelijk nog het volgende willen gaan doen:

### **Korte termijn:**

1:Hele Triathlon onder de 11:00 uur

*In 2015 ga ik opnieuw een poging doen om onder de 11 uur te komen tijdens de hele triathlon. Weet nog niet welke triathlon het gaat worden. Voor mij zou dit betekenen me op de volgende tijden te richten:*

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

	2:06 (m.s/100m)	3:00	32 (km/h)	2:00	5:35 (time/km)
Race	1:19:48	3:00	5:37:30	2:00	3:55:37
Total			10:57:55		

### 2:Marathon

De laatste jaren alleen marathon's gelopen als training, zonder specifiek schema. Micchien in het voorjaar van 2015 een poging doen om een snelle marathon in Rotterdam te lopen.

### 3:De 10KM beneden de 40 Min.

Zodra er wat kilo's af zijn, proberen een aantal weken in te plannen om specifiek naar de korte afstanden te trainen. Eigenlijk een paar wedstrijden achter elkaar plannen, en zo onder de 40 minuten zien te komen.

### **Lange termijn:**

1/1 Celtman Xtreme triathlon ==> 27 Juni 2015 gaat het gebeuren

1/1 Swissman Xtreme triathlon

1/1 Norseman Xtreme triathlon

1/1 Embrun man

1/1 Triathlon Lanzarote

1/1 Triathlon Roth

Comrades Marathon <http://www.comrades.com/>

100KM ultraloop

24 uursloop



-

En...het ultieme doel (meer een droom) is om te starten(en te finishen) in Hawai Kona.



Probleem is echter dat je je hiervoor moet plaatsen, en daarom is dit voorlopig nog geen optie. Maar....

1 - je kunt meedoen aan een loterij. Ieder jaar worden er een aantal slots verloot, dus als je genoeg mazzel hebt...

2 - je kunt een startbewijs overnemen van een triathleet die zich geplaatst heeft, dus als je genoeg geld hebt....

3 - Gewoon net zo lang doortrainen tot je jezelf plaatst. Dus als je snel genoeg bent....

De laatste optie is uiteraard de enige juiste weg naar mijn idee. Voordeel:Hoe ouder je wordt, hoe meer kans je krijgt om je te plaatsen als age grouper. Nu maar hopen dat ik wanneer ik bijv. 70+ ben nog dezelfde ambities heb, en fysiek nog in staat ben om dit te doen.

Jammer genoeg is zwemmen mijn slechtste onderdeel, anders zou ik zeker eens een poging gaan doen om het kanaal over te gaan zwemmen. Met de huidige zwemkwaliteiten zou dit echter betekenen dat ik ver voor de finish onderkoeld het water uit zou komen.

Voorlopig onder de categorie dromen dus.

