

## De eerste 50K dit jaar

Maaik had een vroege dienst afgelopen zaterdag, dus kon ik ook lekker vroeg de deur uit. Het was iets voor 7, en het begon al redelijk licht te worden buiten. Afsgesproken dat ik rond 12:00u terug zou zijn, dus ik had zo'n 5 uur hardlooptijd, en had besloten die tijd dan ook maar helemaal te benutten.

De temperatuur lag nog ruim onder het vriespunt, maar met een thermo hempje onder mijn hardloop shirt, voelde het al snel vrij warm aan. Eenmaal vertrokken, moest ik nog een route bedenken, en vrijwel automatisch was ik afgeslagen richting Sint-Williebrord. Iets later liep ik door Hoeven, en daar merkte ik dat ik nog steeds nergens last van had?

Richting Etten -Leur kwamen de eerste zonnestralen er al door, en toen voelde ik al dat dit weer een geweldige training zou gaan worden. Omdat 50K of meer weer even geleden was, nam ik me voor om niet te snel te starten, zodat ook de laatste kilometers nog goed te doen zijn. En uiteraard proberen om niets te forceren, want het is lang geleden dat ik dergelijke afstanden "pijnloos" heb kunnen af leggen.

Wat kan er dan in een week veel veranderen... Vorige week voelde lopen met hetzelfde tempo nog vrij zwaar aan, en nu moest ik de eerste uren goed op letten dat ik niet te snel ging. In Zevenbergen (na c.a. 22K) nam ik mijn eerste gelletje, tijdens mijn tweede plaspauze, en ik voelde me nog steeds geweldig. Dat bleef zo tot ongeveer 40KM, en nadat ik daar een stukje verkeerd gelopen was, en weer een stuk terug voelde ik een eerste dip komen. Het tempo zakte wat, en ik besloot om even wandelend de flesjes uit mijn rugzak te halen, en een gelletje + paar Oreos te nemen. Dat werkte, en zo'n twee minuten later had ik de draad weer terug opgepakt, en liep ik Oudenbosch binnen.

Rond de 44KM keek ik weer op mijn horloge, en ik had dus het 42KM punt gemist. Normaal gesproken 1 van de afstanden waarvan ik onderweg de tijd wel even wil checken, maar nu dus even niet op gelet, en da's ook wel een goed teken. De Oreos met witte chocolade hebben blijkbaar hun werk gedaan, en me uit de dip gehaald.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Tja, en dan bij 47KM wordt het ineens heel erg zwaar. Dus dat is weer het zoveelste bewijs dat het voor 80% mentaal is, en deze schijnbare limiet slechts een aantal kilometers voor je geplande doel ligt. Even doorbijten dus, en het lukt me nog om een klein beetje te versnellen.

Niet veel later lig ik in bad bij te komen van deze eerste "ultra" afstand dit jaar. Een afstand die in de ultrawereld ook vaak de "kidsrun" genoemd word, maar als ik kijk welke dorpen ik allemaal gepasseerd ben, toch nog een flink stuk....

Erg tevreden met hoe het ging, en met het tempo. en helemaal blij dat ik eindelijk blessure vrij lijk te zijn. Er moet nog wel wat gebeuren voordat ik klaar ben voor een 100K of meer, maar we hebben nog even de tijd.....



**Hans Schoonen**

6 maart 2021 om 06:48 · Rucphen, Noord-Brabant



### Morning Run

Afstand

50,01 km

Tempo

5:46 /km.

Tijd

4u 48m

Prestaties

 16

Zevenbergseweg PR (4:43)

Haansberg Z-->N PR (4:41)



## **Hans - Triathlon's en ultra's**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---