

Endurance Day - 62KM

Zaterdag 8 Mei gaat de wekker weer op tijd. Ik sta precies om half 7 bij Jan voor de deur, en samen vertrekken we naar Hamme. Eindelijk weer eens een normale wedstrijd. Onderweg waren we het er beiden al over eens dat we de 100 waarschijnlijk niet vol zouden maken, omdat we geen specifieke voorbereiding gedaan hebben, en het ook vrij kort is voor de 112KM van het Petranpad die het eerste weekend van Juni al gepland staat. Heel blijven is dus het belangrijkste, en verder zien we wel hoe het loopt.

We staan al helemaal klaar om 8 uur, maar de start blijkt pas om half 9 te zijn, dus we hebben nog wel wat tijd om de spulletjes goed klaar te zetten, en uiteraard een toiletbezoek.

De collega ultralopers zien er nogal afgetraind uit, dus die hadden er blijkbaar wel gerekend dat deze wedstrijd door zou gaan...

Half 9 gaan we op weg, en ik besluit rustig aan te starten. Bij een ultratrail loop ik dan ergens halverwege, maar nu liep ik.....achteraan. Een blik op mijn horloge laat zien dat het voor een ultra toch redelijk snel is, want ik zat op 5:30 / KM, maar besloot om toch maar wat harder te gaan zodat ik twee na laatst liep op 5:15 / KM.

Zodra we Hamme uit zijn lopen we langs een rivier, vrijwel verkeersvrij, en in een prachtig gebied. Iedere kilometer staat aangegeven, en ook hebben ze verkeersregelaars geplaatst op alle punten waar verwarring kan ontstaan. Fout lopen is niet mogelijk, en ook de bevoorradingsrading is prima geregeld. Petje af voor al deze mensen, want die hebben een lange dag doorgebracht in de regen en de harde wind.

De eerste ronde gaat heel lekker, en vliegt voorbij. Ik zie dat ik flink voorlig op het schema wat ik in de tempostrategie gezet had en geladen had in mijn Garmin.

Maar dat is eigenlijk alleen maar gunstig, want ik voel me goed en heb het geweldig naar mijn zin. De tweede ronde verloopt ook zonder problemen, en ik zie de eerste lopers al aan het einde teruglopen, terwijl ik daar nog een lus van een paar kilometer moet doen. Jan is ondertussen ook een paar plaatsen naar voren opgeschoven en die heeft een flink tempo te pakken.

Aan het einde van de tweede ronde zijn we iets voorbij de marathon afstand, en ben ik nog binnen de 4 uur. Nog steeds zo'n 10 minuten voor op het schema wat ik bedacht had, wanneer ik met een positieve split zou lopen (vertragen naarmate de afstand vordert).

In de derde ronde is de wind flink aangewakkerd, en ook wat gedraaid. Ook is het harder gaan regenen het eerste stuk. Zo rond de 50 kilometer krijg ik wat pijn in mijn onderrug, iets boven mijn bil. Ik weet niet of het door mijn startnummer wordt veroorzaakt, door de band van mijn broek, of gewoon weer iets ischias of hernia -achtigs is. Maar ja...dat hoort er bij...je gaat nou eenmaal van alles voelen na de marathon afstand, en dat wordt alleen maar erger na verloop van tijd.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Bij de drinkposten neem ik nu goed de tijd, en ik besluit een paar keer een minuut te wandelen. Een paar kilometer voor het einde ben ik Jan nog niet tegen gekomen, dus ik verwacht dat hij 62KM genoeg vond, en wanneer ik hem in de auto zie zitten bij het keerpunt besluit ik ook te stoppen. Nog een ronde zou wellicht te veel van het goede geweest zijn, en we zijn het er beiden over eens dat we er verstandig aan gedaan hebben om niets te forceren.

Ik had nog ongeveer 5 uur over voor een finish onder de 11 uur, en denk dat met wat extra training, en wat minder gewicht een tijd van 10u30 voor mij wel haalbaar moet zijn in Winschoten op 11 September.

Herstel:

De week van Hemelvaart heb ik vrij genomen, en ben ik samen met Maaïke een nieuw lange afstandswandelpad begonnen (het Grenslandpad, wat van Sluis - Zeeuws vlaanderen - loopt naar Thorn in Limburg). Dus eigenlijk vrijdag pas weer hardgelopen, en zaterdag een duurloop van 30K gedaan.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

