

## **Verslag 100KM Run Winschoten**

.....het is me gelukt, finishen onder de 11 uur.....

Een verslag van mijn 100KM wedstrijd in Winschoten..

Vrijdag:

Na een lange rit met veel files komen we (Jan, Marianne, Maaike en ik) aan in Winschoten. We besluiten eerst het start nummer op te halen, en zoeken daarna een werkende laadpaal om te stekkeren voordat we gaan we eten. Het eten smaakt goed, en rond half 10 gaan we terug de kamer in en niet veel later ga ik een poging doen om wat te slapen.

Zaterdag:

Nine-eleven....Randy's verjaardag, en .....wedstrijd dag....

Ik stap al vroeg onder de douche, want lig al uren wakker. Bij het ontbijt schuiven we aan bij Pascal, en na 4 boterhammen met pasta, en een croissantje zou de voorraad calorieën voldoende moeten zijn in de eerste ronde door te komen. De temperatuur is goed, en er staat een matig windje, en volgens buienradar blijft het voorlopig droog. Dat is alvast een meevaller, want bij vorige edities was het vaak te warm, of te veel regen.

9 uur worden we weggeschoten, en gaan we op weg voor de 100KM. Voor mij de eerste keer dat ik zo'n lange afstand op de weg ga doen, en ben erg benieuwd hoe dat uit gaat pakken, want het zal zeker heel anders zijn dan een 100KM ultra trail.

Het voelt een beetje benauwd, maar zodra we op wat meer open gebied komen krijgen we de nodige verkoeling van de wind. Al vrij snel loop ik in een lekker tempo, en probeer mijn tempo ergens op 5:45M/KM te houden. Zoals altijd ga ik iets te overmoedig weg, en ik weet dat ik hiervoor straks de tol moet gaan betalen, maar hoop dat ik dan voldoende marge opgebouwd heb om de laatste kilometers rustig uit te kunnen lopen. De eerste ronde gaat in 56 Minuten, en ik voel me goed.

Bij de verzorgingspost zoek ik naar mijn bakje met gels (deze moesten van te voren ingeleverd worden), maar kan ze helaas nergens vinden. Ik loop een stukje door in de hoop dat er nog een tafel staat, maar tevergeefs. Daarna weer terug, en nog een keer alles checken, en ik kom tot de conclusie dat ik zonder gels verder moet. Een flinke teleurstelling. Bijna vergeet ik te drinken, en moet dus weer terug, en neem daar een paar bekertjes sinas, om in ieder geval iets binnen te krijgen. Het heeft me in totaal 4 minuten gekost, en automatisch gooi ik het tempo omhoog om de tijd weer in te halen. Na een paar kilometer zie ik weer wat lopers van het groepje waar ik de eerste ronde bij liep, en ik besluit er naar toe te lopen. Bij de 15 kilometer vind ik gelukkig mijn gels in een tas, dus die waren bij de verkeerde post afgegeven, en ook niet op tafel gelegd. Jammer dat het weer wat minuten gekost heeft, maar ik ben blij dat ik in ieder geval nu met gels verder kan.

Tot de 40 kilometer loopt het geweldig goed, en op de marathon afstand heb ik 3u58 op mijn klok staan. Daarna loop ik voor mijn gevoel nog precies hetzelfde, maar mijn horloge geeft aan dat de kilometer tijden al een stuk langzamer worden. Bij de 50 kilometer staat 04:50:37 op de klok, dus alles gaat nog steeds volgens plan. Jan mij bij de verzorgingspost voorbij, en die heeft er dus al 6 rondes opzitten binnen de 5 uur!! Ook hij heeft de gels een paar rondes gemist, en is net zoals ik ondertussen ook flink misselijk. Voordat ik mijn bekertjes water weg heb is hij al weer uit het zicht verdwenen, en ga ik op weg naar de 60KM.

Ondertussen is het flink gezellig geworden op het parcours, en zijn de straten mooi versierd. De ene straat vooral veel harde muziek, de andere weer een wat rustiger publiek, en op veel plaatsen is de BBQ al aangestoken. Omdat ik in de 6e ronde zit, herken ik veel supporters van eerdere rondes, en is het leuk dat iedere keer je naam geroepen wordt. Ook Maaike en Marian heb ik ondertussen al een paar keer gezien, en ik geef aan dat het wel erg zwaar wordt.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Ik denk serieus aan uitstappen, want ben nog steeds heel erg beroerd, maar ik zie dat ik bij de 60 KM nog net onder de 6 uur zit. Nog 40KM dus, en 5 uur over om binnen de 11 uur te finishen, en 6 uur om binnen de limiet binnen te komen. Dus ik probeer het nog een ronde, en wacht op een beter moment, maar dat komt niet....Het wordt stukjes wandelen afgewisseld met hardlopen, en dan duurt zo'n ronde erg lang.

Voor sommigen is het al ruim een halve dag alcohol innemen, en niet iedereen kan daar evengoed tegen blijkt wel. Gelukkig wordt slechts een klein deel van de "supporters" irritant en blijven de meesten de lopers nog aanmoedigen, en dat helpt me door deze zware 7e ronde.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Nog 3 ronden te gaan, maar helaas kan ik niets meer eten. Het lukt met nog wel om wat cola binnen te krijgen, maar ook dat wordt steeds lastiger. Bij het passeren van een BBQ lijkt ik over te gaan geven, maar het lukt niet. Gelukkig ben ik wel aan het aftellen, en daar lijkt ik wel een beetje van op te knappen. 28,27,26,25,24,23,22,21 en die laatste vanaf het kilometerpunt naar de start/finish gaat weer vanzelf. Nu nog twee rondes te gaan, en alhoewel alles ondertussen flink pijn doet, realiseer ik met dat finishen wel gaat lukken, en langzaam kom ik uit mijn dip. Helaas blijf ik me wel misselijk voelen, en deze ronde schakel ik weer over op sinas verdund met water.

En dan komt er zo'n heel mooi moment. Bij het ingaan van de laatste ronde rinkelt de bel, en dan weet je dat er nog maar 10K te gaan is. Ik probeer zo veel mogelijk mensen te bedanken onderweg, want sommigen hebben zowat iedere ronde mijn naam geroepen, en me weer een beetje opgepept. De dame onder de parasol die vanaf het begin iedereen aanmoedigt vraagt hoeveel ronde's nog, en feliciteert me alvast met mijn finish!

De eerste 4KM lukt het me nog om hardlopend te doen, en daarna wandel ik rustig naar de verzorgingspost op de 95KM. Op de klok zie ik dat ik nog ongeveer 38 minuten over heb om binnen de 11 uur te finishen, en ik richt me op een eindtijd net er onder. 98KM, 99KM en een paar honderd meter later zie ik de finish. Alle pijn is weg, en ik kan spontaan weer 6M/KM lopen op weg naar de finish. De speaker geeft weer fantastisch commentaar, en ik vergeet eerst bij de finish nog even over de mat te lopen, maar mijn doel is gehaald.

## 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>

---



## Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen 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>

---

## 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>

---



10:57:54 is mijn eindtijd, en dus binnen de 11 uur. Bij de finish wordt ik opgevangen door Jan, Marianne en Maaïke en even moet ik even bijkomen bij de ehbo.

## **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>



Jan is tweede geworden van de heren 50!!! in een ontzettend sterk deelnemersveld. Ondanks de tegenslagen heeft hij een supertijd van 8u30 gehaald, en dat is grandioos!

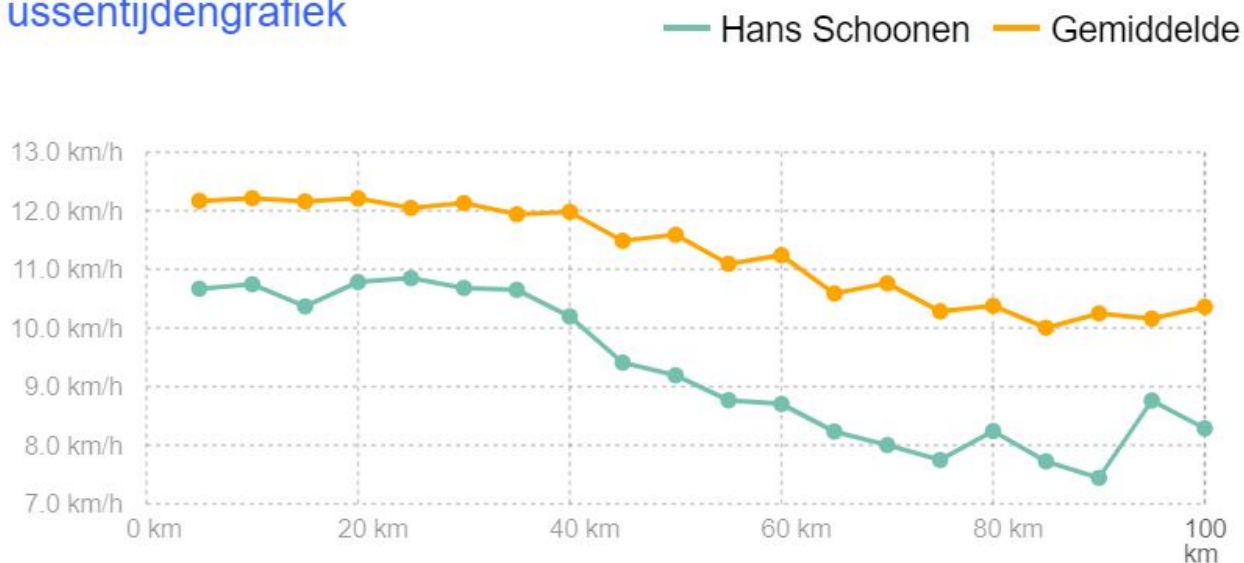
Voorzichtig zijn we terug gewandeld naar het hotel, en daar gaat het na wat eten en 3 flessen "La Chouffe" bier weer een heel stuk beter.

Voor de statistieken:

C.a. 147 deelnemers, waarvan er slechts 68 gefinished zijn.

Voor mij een 56ste plaats in 10:57:54 en ik ben er dolgelukkig mee, want heb dus nog 12 deelnemers achter me gelaten. En.....een PR op de 100KM ;-)

## Tussentijdengrafiek



De tijden:

NAAM	TUSSENTIJDEN KM.	TEMPO	TIJD
5k	5 km	05:37 min/km	00:28:07
10k	10 km	05:35 min/km	00:56:02
15k	15 km	05:47 min/km	01:24:58
20k	20 km	05:34 min/km	01:52:47
25k	25 km	05:32 min/km	02:20:26
30k	30 km	05:37 min/km	02:48:31
35k	35 km	05:38 min/km	03:16:41
40k	40 km	05:53 min/km	03:46:06
45k	45 km	06:23 min/km	04:17:59
50k	50 km	06:32 min/km	04:50:37
55k	55 km	06:51 min/km	05:24:50
60k	60 km	06:54 min/km	05:59:18
65k	65 km	07:17 min/km	06:35:44
70k	70 km	07:30 min/km	07:13:13



## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

75k	75 km	07:45 min/km	07:51:56
80k	80 km	07:17 min/km	08:28:20
85k	85 km	07:46 min/km	09:07:10
90k	90 km	08:04 min/km	09:47:28
95k	95 km	06:51 min/km	10:21:42
Finish	100 km	07:14 min/km	10:57:54