

162KM

Zaterdag middag tegen 13:00 uur vertrok ik naar Slttard voor mijn eerste 24 Uurs ultra. De start was om 16:00u, maar bij een 24 uur mag je een eigen verzorgingspost opstellen, dus ik had wat extra tijd gereserveerd om alles klaar te zetten.

Ik kon nog een mooi plaatsje uitzoeken om mijn auto te parkeren, en achteraf gezien konden er nog heel wat auto's bij, want er was plaats genoeg. Omdat het stevig waaide koos ik er voor om mijn tafel etc. achter mijn auto te zetten, in verband met de harde wind die voorspeld was. Toen alles klaar stond, had ik nog tijd genoeg over om met verschillende collega 24 uurs lopers nog een praatje te maken.

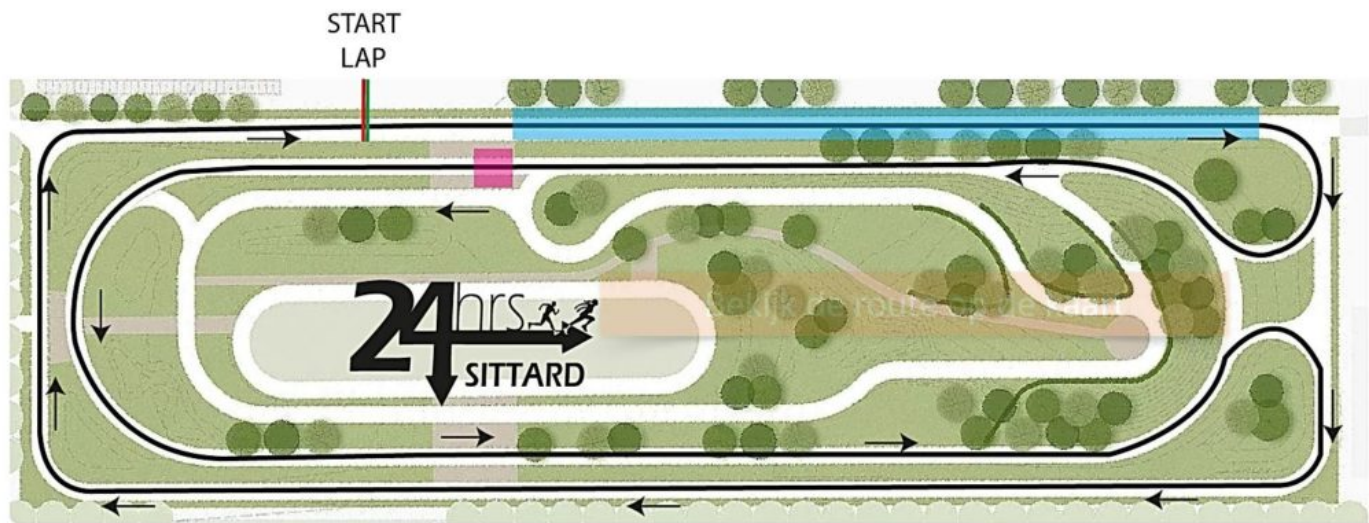
Een paar minuten voor de start werden we verzocht richting de start/finish te gaan, en even later waren we op weg. Ik besloot ergens achteraan in het veld te lopen, en me niet te laten intimideren door de snellere lopers, want er waren samen met de start van de 24 uur, ook 3 uur lopers gestart. Buiten de "normale" lopers zag ik ook twee lopers die de 3 uur achteruit aan het lopen waren, en een snelwandelaar.

Het parcours was helemaal vlak op twee punten na, waar een bocht genomen moest worden. In het begin nauwelijks merkbaar, aan het einde een flinke klim/c.q. afdaling?

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Aan het begin stond een digitaal bord, waarop de tijden bijgehouden werden, en bij iedere doorkomst kon je daar zien hoe veel rondes je gelopen had, en wat de rondetijd van de laatste ronde was.

Er stond een flinke harde en koude wind, welke wind tegen iedere keer behoorlijk wat extra energie kostte. Kort na de start moest ik nog even mijn verzorgingspost terug opstellen, want die was omgewaaid. Mijn stoel lag al een paar auto's verderop, maar gelukkig niets geraakt...

De eerste 50KM gingen goed, maar daarna waren mijn darmen wat van slag af, en moest ik een paar keer de dixie in. Voordat ik de 60KM passeerde was ik nog 2 keer gestopt, en daarna voelde ik me gelukkig weer een stuk beter. Mogelijk was de Tailwind sportdrank de oorzaak, want nadat ik besloten had deze af te wisselen met andere drankjes ging het gelijk een stuk beter.

Toen begon ik wat pijn in de heup/lies streek te voelen, en dat was flink schrikken, omdat het bij vorige ultra's meestal erger werd, en uitstappen tot gevolg had. Rustig liep ik door, en na een tijdje merkte ik dat de pijn minder werd. De wind was wat gaan liggen, en mogelijk was dat de oorzaak.

Omdat het al behoorlijk koud geworden was, had ik een extra looptrui aangeschoten, want het tempo nam af, en de temperatuur ook.

Het parcours was geheel verlicht, en ik heb gelukkig ook geen moment problemen gehad met het over slaan van de nacht. Dat gold niet voor iedereen geloof ik, want er waren diverse lopers een tentje in gedoken, of in een slaapzak achter het stuur van de auto gekropen. Op dat moment waren er nog zo'n 22 van de 32 gestarte lopers bezig, dus vrij rustig op een parcours van ruim 2KM.

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>



Ik had gehoopt de 100KM in 12 uur te doen, maar uiteindelijk werd het 12:27, maar gezien de omstandigheden was ik erg tevreden over hoe het ging. 170KM leek me op dat moment gemakkelijk haalbaar, wanneer geen problemen op zouden duiken.

Het was mooi om te zien hoe de meesten omgingen met het lopen door de nacht. De ene was aan het zingen, de andere volop aan het telefoneren, en velen hadden oortjes in met muziek. Zelf had ik alles klaar liggen, maar geen behoefte aan muziek.

Ik stond er van te kijken dat ik buiten de gels en tailwind drank, af en toe een bouillon, warme koffie of thee na door kon blijven gaan zonder verdere vaste voeding. De Radler 's 0.0 die ik meegenomen had bevielen me eigenlijk nog het beste, en ik had spijt dat ik er niet meer bij me had. Ook icetea en Sinas werkte goed, en op een gegeven moment was ik ook de sportdrank van de organisatie uit gaan proberen en ook dat beviel goed.

Ergens in de buurt van de 110KM zag ik dat mijn naam niet geregistreerd werd wanneer ik over de finishlijn liep. Op dat moment waren de rondetijden al niet meer zo snel, dus liever geen ronde's missen door een technisch probleem dacht ik. Het duurde een paar minuten voordat ik iemand te pakken kreeg, maar de man stelde me gerust dat het alleen de display was die hing, maar dat de registratie verder wel goed verliep.

Alles begon ondertussen flink pijn te doen, maar de meeste pijn leek op dat moment van onder mijn peesplaat van mijn linkse voet te komen. Ik besloot het een paar rondes aan te kijken, en anders andere schoenen aan te schieten, want ik had mijn hele collectie hardloop schoenen achterin de auto liggen. Gelukkig was dat drukpunt na een paar rondjes weer weg, en het vertrouwen begon te stijgen. Al een tijdje was het lopen afwisselen met wandelen geworden, maar met dat tempo zou ik ruim boven de 170 KM uitkomen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Helaas kreeg ik wat later last van de overgang van mijn kuit naar het scheenbeen bovenin aan de rechtse kant. Een soort krampachtig gevoel wat erg pijnlijk is als je probeert hard te lopen. Bij wandelen gelukkig veel minder last van, dus ik probeerde stevig door te stappen om in ieder geval nog zo veel mogelijk kilometers te maken in de resterende uren en geen risico te nemen op blessures. Ook dat werd steeds lastiger, want inmiddels voelde ik al wat blaren op mijn hielen en tenen, maar ik besloot het zo te laten en pas na de finish te kijken hoe het er bij stond. Achteraf gezien maar goed, want het bleken achteraf flinke joekels te zijn. Op de punten waar de blaren ontstaan waren, was ook de binnenkant van de harloopschoenen beschadigd.

Toen ik me besepte dat wandelend 170KM halen niet mee zou vallen, besloot ik de resterende rondes uit te slenteren, en af en toe een praatje te maken om de tijd wat te doden, want ik was niet de enige in die toestand. Ruim voorbij de 162KM besloot ik dat het goed geweest was, en na 23u en 35 minuten mijn Garmin uit te drukken.

Ik plofte in mijn stoel, en besloot wat te eten. Uit de stoel komen daarna was een hele onderneming, en ook het opruimen van de spullen viel niet mee.

Na een spannende rit naar huis, en een warm bad, nam ik na 2 maanden en 20 dagen mijn eerste biertje. Mijn eerste doel van dit jaar heb ik gehaald, en het vertrouwen in een finish op de Ultrabalaton is weer wat gestegen.

Uiteindelijk een 11e plaats, en ruim 162KM, dus mijn eerste 100 mijl is een feit.

8.	85	f	Katie Unoki		52	46,137	(22.)	86,911	(17.)	6:30:08	(21.)	14:08:20	(16.)	23:24:53	(12.)	81	1275	165,624	☆
9.	109		Sant Khajo		46	48,411	(21.)	85,063	(18.)	6:15:31	(20.)	14:34:24	(18.)	23:27:18	(13.)	80	1158	163,478	☆
10.	107		Joram Hobo		40	58,946	(8.)	106,197	(7.)	4:52:50	(8.)	11:05:38	(7.)	21:10:38	(8.)	80	141	162,461	☆
11.	78		Hans Schoonen		56	54,345	(15.)	96,755	(12.)	5:23:42	(14.)	12:27:33	(11.)	23:08:16	(11.)	80	133	162,453	☆
12.	101		Serge Encfels		47	49,784	(18.)	95,861	(13.)	6:01:25	(18.)	12:34:28	(12.)	22:52:45	(10.)	80		162,320	☆
13.	112		James Bennett		30	65,305	(3.)	116,566	(4.)	4:27:10	(3.)	9:40:44	(3.)	17:54:52	(3.)	79		160,611	☆

En....mijn eerste PR dit jaar omdat het mijn eerste is :-)