

## **Halve marathon van Roosendaal 2022**

Deze keer samen met Randy en Levi gestart als bedrijventeam van ICT-OKE BV.

Afgelopen maanden nauwelijks getraind op snelheid, dus voor mezelf de lat niet te hoog gelegd. Ook de knie blessure werkte niet mee, dus enige voorzichtigheid was geboden. Eigenlijk kon het alle kanten op gaan, maar heel blijven was het allerbelangrijkste, omdat over twee weken de 24 uur van Deventer al weer op de kalender staat.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Ook Randy en Levi waren zoals ik niet optimaal voorbereid, dus als we allen de finish halen is het doel bereikt. (Randy's langste duurloop ooit tot nu toe was 12 kilometer :-) ).

Na het maken van de team foto's gingen we op zoek naar het startvak, wat deze keer verplaatst was. Gelukkig gingen we op tijd het vak in.....ruim op tijd bleek later, omdat de wedstrijd nog zo'n 50 minuten uitgesteld werd. Met het zonnetje op je bol en een temperatuur van rond de 24 graden stond ik flink te zweten.

Dus ergens na kwart over 4 het startschot, en weg waren we... De start verliep goed, en al snel kwam er wat ruimte. AL vrij snel was ik op de splitsing naar de halve, en werd er op gewezen dat ik verkeerd liep, dus de man even uitgelegd dat ik wel degelijk aan de halve mee deed, maar dat het startnummer vanwege de bedrijvenloop af week.

Tot halverwege bleef ik voor de pacer van 1u40, maar toen werd ik ingehaald en gingen de kilometer splits flink omhoog. Ergens een paar kilometer voor het einde kwam ook nog eens de groep van 1u45 voorbij, maar dat maakte niet meer uit. Een mooie tijd zou het toch niet worden, dus de laatste kilometers op een rustig tempo uitgelopen, en daarna even gewacht op de jongens.

**10 kilometer**47:49 47:49 12,5 km/uur 4:46 min/km

**15 kilometer**1:13:15 25:26 11,8 km/uur 5:05 min/km

**Finish**1:47:41 34:26 10,6 km/uur 5:38 min/km

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Gelukkig waren beiden ook gefinished, en dus kon mijn dag al niet meer stuk!! Heel blij dat we dit samen hebben kunnen doen. Blijft een geweldig evenement, en hopelijk kan ik volgend jaar weer met wat meer teams starten.



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

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Nou vooruitkijken naar de 24 uur van Deventer. Voorlopig nog niet heel veel deelnemers, maar het gaat door en dat is het belangrijkste.