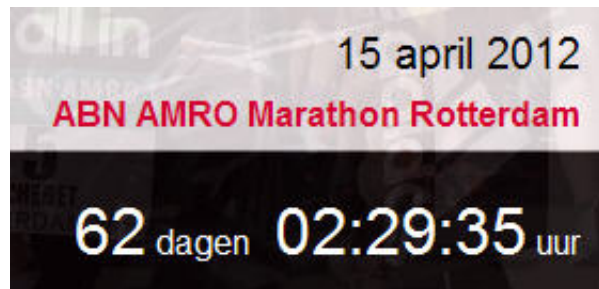


Marathon Rotterdam

Vandaag alvast ingeschreven voor Rotterdam. Vanaf 15 Feb is het inschrijven n.l. 10 Euro extra. Nu nog 60 Euro, want dit jaar betaal ik geen 5 Euro voor de sms service (deze werkte vorig jaar niet).



Afgelopen week weer een normale trainingsweek gehad, en in totaal c.a. 60Km hardgelopen. Geen fietskilometers, en 2 keer gezwommen. Ben ondertussen ook een paar kilo kwijt, en dat merk ik goed tijdens de korte intensieve trainingen.

De lange duurloop van afgelopen zaterdag ging ook goed, ondanks het koude weer. In zundert stond de temperatuur meter op -8, dus ik denk dat ik met c.a. -10 vertrokken ben. Geen kou gehad, en dit komt omdat er nagenoeg geen wind stond. Wel vervelend dat mijn flesjes drinken bevroren, want alhoewel ik de laatste maanden de lange duurlopen zonder water getraind heb, is het bij deze afstand (29KM) wel noodzakelijk om te kunnen drinken. Totale tijd van de training was 2u43:08.

Deze week wordt weer aangepast trainen, in verband met de standby dienst voor Toyota. Ben wel van plan het aantal kilometers nog iets op te voeren, met nog een kleine 9 weken te gaan voor de marathon.