

## Lange langzame duurloop

Vandaag na lange tijd (de laatste keer was 30 Mei!) weer eens een lange duurloop gedaan. Het was het Rondje Rucphen Klein Zundert, Zundert, Rucphen van c.a. 23,5 KM. De tussenliggende weken kwamen deze duurlopen te vervallen vanwege de diverse wedstrijden die in deze weken gepland waren.

Ondanks de wat hoge temperatuur (de meter bij de Rabobank in Zundert gaf al 25 graden aan om 9 uur vanochtend) liep het heel erg lekker.

Met af en toe een versnelling van 800meter tussendoor, kwam ik ruim onder de 2 uur weer aan. Lekker gelopen, en nagenoeg nergens last van. De hamstringblessure lijkt daarmee opgelost, en ook de pijn in de achillespees aan de linkervoet bleef weg. Wel een beetje last van mijn rug aan de rechtse kant.

Mogelijk veroorzaakt door het afzetten aan de kant tijdens de zwemvierdaagse.