

Halve marathon Spijkenisse

Afgelopen zondag (13 December) na lange tijd weer eens een hardloop wedstrijd gedaan. Het de halve marathon, bij SPARK in Spijkenisse.

4KG zwaarder dan 2 jaar geleden, toen ik hier aan de start stond voor de hele marathon, en een voorbereiding met heel weinig kilometers.

De verwachtingen waren dan ook vrij laag. Voor mezelf eht doel gesteld om lekker uit te lopen, en zeker geen nieuwe blessures meer op te lopen.

Dit laatste is in ieder geval gelukt.

De eerste 10KM kwam ik door in 47:30. Op het 15KM punt zat ik op 1:10. En uiteindelijk ben ik gefinished op 1U40:33.



Ik was erg tevreden met dit resultaat, en hopelijk sluit ik hiermee een jaar van blessures af.