

Langste duurloop tot nu toe

Afgelopen zaterdag op tijd opgestaan, en rond half 8 vertrokken voor de lange duurloop, zo'n 3 weken voor de geplande Ultraloop van Stein.

Deze keer zonder John (die ging carnavallen) maar wel met Michel. Rond kwart over 8 kwam ik aan in de van Hovedreef, waar Michel me al tegemoet gelopen kwam. Vandaar vertrokken we richting Zundert, en bij cafe de bocht weer terug gedraaid. Onderweg merkten we dat het ook een aantal bekenden opviel dat we weer samen aan het lopen waren.

In Rucphen had Michel er weer een duurloop van c.a. 2 uur opzitten, en mijn klok stond op 2u45. Vanaf dat punt alleen weer verder, en via Bosschenhoofd naar Oudenbosch, en langs Hoeven over de Heul terug naar huis. In totaal **4u48 minuten**, en ik gok zo'n **47 Kilometer**. Tot nu toe de langste duurloop die ik ooit aan een stuk door gedaan heb, en het voelde erg goed. Thuis aangekomen had ik wel spijt dat ik niet even de 5 uur volgemaakt had, maar dat bewaren we dan maar voor een volgende keer.

Zondag wakker geworden met een flink pak sneeuw buiten. Niet gezwommen of gelopen, maar geklust in het huis in Rucphen. Als het meezit kunnen we begin volgende week terug in ons huis, en ik verwacht dat ook dan wat trainingen zullen komen te vervallen vanwege diverse klusjes.

Op zich voel ik me goed, en heb ik wel vertrouwen in de ultraloop. Omdat 6 uur uitlopen het doel is, verwacht ik weinig problemen. Daarna weer wat snelheid gaan trainen, om tijdens de marathon van Rotterdam een goede wedstrijd te kunnen lopen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

