

10 weken voor de marathon van R'dam

Vandaag voel ik me weer een heel stuk beter.... Nog geen uitslag van het laboratorium, maar ik ga er maar even van uit dat de virsusse/bacterien/parasieten mijn lichaam verlaten hebben.



Nog 68 dagen, en dan moet ik weer in vorm zijn.

Dus vanavond de duurloop doen die ik eigenlijk afgelopen zaterdag gepland had. Het plan is 24KM, maar als het goed gaat, dan plak ik er nog 3KM aan vast. Dan a.s. zaterdag nog een keer die afstand, en dan naar de 30K.

In 2014 tot nu toe nog maar 1 lange duurloop gedaan boven de 20K dus dat zal even wennen zijn.