

## Geen marathon Etten Leur dit jaar

Vandaag besloten om af te zien van deelname aan de marathon van Etten Leur.

Ik ben eigenlijk nog maar net hersteld van Almere, en heb nog te weinig tijd over om me fatsoenlijk voor te bereiden. Ik zou alleen vandaag en volgende week nog een lange training van 34K kunnen doen, en dat lijkt me te weinig.

Dus vanochtend lekker rustig een 23KM afgewerkt, terwijl het zonnetje scheen. Wel een beetje pijn aan mijn rug, knie en in mijn lies.

Normaal gesproken wordt mijn volgende wedstrijd nu de A4 run (halve marathon), in de voorbereiding op de hele marathon van Spijkenisse over precies 10 weken. In Dec 2007 heb ik hier voor de eerste keer de marathon gedaan, en in 2009 de halve.



Nog een foto gevonden van de Halve in Spijkenisse