

Rotterdam

Afgelopen week heb ik standby dienst gehad, en dus mijn trainings schema weer flink aan moeten passen. Gelukkig heb ik de meeste trainingen wel een beetje goed af kunnen werken. Zaterdag liep een en ander helaas wel een beetje uit, en kon ik pas tegen half 11 vertrekken. Omdat Levi kwart voor 1 moest voetballen, had ik dus niet veel tijd over om mijn duurloop te doen. Daarom had ik besloten om er een snelle training van te maken, in mijn eentje, en dan proberen toch zo veel mogelijk kilometers af te leggen binnen de 2 uur. Het werden uiteindelijk zo'n 23KM in 1u54. Een gemiddelde van 5 minuten per kilometer, en dat terwijl het heel erg gemakkelijk liep. Zo gemakkelijk zelfs dat ik zonder al te veel problemen hier nog flink een aantal kilometers bij aan had kunnen plakken. En dat is eigenlijk lang geleden dat ik me met het lopen zo gevoeld heb.

Lopende weg begon ik eigenlijk steeds meer zin te krijgen om ook dit jaar weer in Rotterdam te gaan starten. Maar de ronde van Vlaanderen staat dus 1 week eerder gepland, en om nou een marathon te doen na een hele zware fietstocht van 245KM....



Zondag vertrok ik in de regen voor een lange fietstocht. Ondanks de standby zou ik toch proberen om er een lange training van te maken. Helaas na 20KM al lek. Ik had nog 1 reservebandje over, en besloot na 60KM dat het goed geweest was. Een goed besluit bleek later, want eenmaal thuis werd ik opgebeld voor een probleem.

Nog even een beetje over nagedacht later, en.....in een keer had ik de oplossing.....: Ik ga de organisatie van de R.V.V. een mailtje sturen, met het verzoek of ik de afstand aan kan passen naar de midden afstand. Voor mijn gevoel komt die lange afstand toch iets te vroeg voor mij, en ik ben bang dat ook andere factoren (kou / wind / drukte) het nog een stuk zwaarder kunnen gaan maken. En als ik dan een kortere afstand doe, kan ik de week er op starten voor Rotterdam. Het was toch vooral bedoeld als training, en om me te motiveren de fiets te pakken om te trainen vroeg in het jaar. En dat is in ieder geval wel gelukt. Maaïke vond het ook OK, dus toen heb ik gelijk ingeschreven voor de marathon van Rotterdam. Het kon n.l. nog, en uiteraard wou ik niet het risico lopen dat het vol zat. Even niet bij stil gestaan dat ik juist dat weekend ook weer standby dienst heb. Probeer deze dienst nu te ruilen, en misschien gaat een collega het doen. Even afwachten dus, maar zoals het er nu naar uit ziet, ga ik dus voor de 7e keer starten in Rotterdam voor de marathon.

A.s. weekend wil daarom nog een keer flinke duurtrainingen doen. Zaterdag een gezamenlijke training van c.a. 33KM op een laag tempo, en dan zondag de Zeelandbrug nog een keertje over (160K fietsen). Morgen ga ik nog een keer vanuit Schoten naar Brussel op en neer, dus qua fiets kilometers zou het toch nog goed moeten komen deze week.