

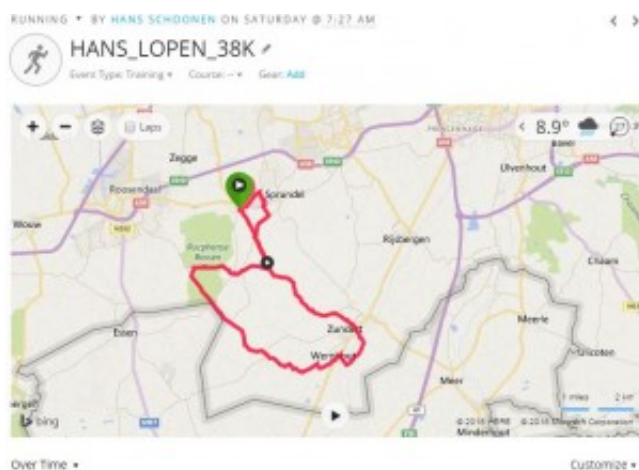
Regen en wind

Ondanks het barre weer van de afgelopen week, toch wel heel erg lekker kunnen trainen.

Vooral veel wind en regen, maar gelukkig wel een lekker temperatuurtje.

Ik merk dat de trainingen steeds beter gaan, en langzaam lijkt ook mijn gekneusde rib te genezen.

Afgelopen week ook alvast een beetje gecheckt wat voor tempo ik moet lopen tijdens de verschillende trails, en dan lijkt alleen de Salland trail met een cut-off tijd van 6 uur op de 50KM degene te zijn waar het snelst gelopen dient te worden. Maar dan blijft er nog een heel laag gemiddelde over van ruim boven de 6 minuten per kilometer, dus dat moet makkelijk haalbaar zijn.



Tijdens de daaropvolgende 2 100KM trails kan het een heel stuk rustiger, en dat zal ook nodig zijn denk ik, omdat dan de stukken bergop vooral gewandeld gaan worden.

Afgelopen zaterdag ben ik op tijd weg gegaan, want ik had Maaïke beloofd op tijd terug te zijn, want we hadden van Randy een weekendje Eindhoven gekregen.

Het stond al te regenen, en flink te waaien toen ik vertrok. Ik had een regenjas aangeschoten, en vertrok richting Zundert voor een lange duurloop.

Het plan was 4 uur, en ik wilde deze keer minimaal 37,5K gaan lopen (de helft van de totale afstand van de Salland trail).

Dit plan werd al eel snel bijgesteld naar ... "Ik zie wel hoe ver ik kom", want het was ondertussen flink gaan plenzen. Dit in combinatie met de harde wind, maakte de stukken wind tegen vrij zwaar. Het werd een rondje Zundert, Wernhout, Schijf, Rucphen, Sprunde, Rucphen.

Na c.a. 4 uur kwam ik thuis, met 38,2KM. Jammer dat ik beloofd had op tijd thuis te zijn, want anders had ik er zeker nog 4KM achterop gelopen, al was het maar om er een marathon van te maken.

Tijdens deze tocht heb ik de volgende voeding genomen:

-1 babyvoeding (fruithapje, banaan smaak)

-1 banaan

-1 babyvoeding (fruithapje, banaan smaak)

-1 Ontbijtkoek

-1 gel

De laatste had ik eigenlijk bij me voor noodgevallen, maar waarschijnlijk vanwege de kou had ik flink wat energie gebruikt, dus meer gegeten dan normaal.

Volgende keer dus iets meer meenemen.

Zaterdag dus naar Eindhoven, in een mooi hotel overnacht, midden in het Centrum. Het winkelen

in de middag viel niet mee met die kilometers in de benen, maar ik heb rond 17:00u goed uit kunnen rusten in de filmzaal. Zondag rustdag, en gisterenavond ben ik samen met Jan de Rucphense bossen in gegaan, om een keer in het donker te trainen. Tegen het einde nog een beetje verdwaald, en uiteindelijk was ik na zo'n 18KM weer terug thuis. Het lopen met mijn Black Diamond Storm hoofdlampje viel nog niet tegen. Je ziet genoeg, zodat je toch nog een behoorlijk tempo aan kunt houden. Het is wel lastig om te navigeren, omdat alles op elkaar lijkt, dus vandaar het verdwalen tegen het eind van de training.



Deze week heb ik weer standby dienst. Helaas is deze al slecht begonnen, want gisterenavond werd het al gelijk erg laat, terwijl ik tegenwoordig juist iets vroeger probeer weg te rijden in de ochtend. Ook mijn boekhouding moet ik nog afmaken, want dat is me gisteren helaas ook niet meer gelukt.....