

Marathon van Rucphen (training)

Deze week had ik weer standby dienst, en helaas heb ik nogal eens in moeten loggen om een probleempje of geplande installatie op te lossen, Ook Maaïke moest in het weekend werken, en de jongens gingen carnaval vieren, dus in de ochtend vroeg uit bed, en s'nachts een paar keer wakker wanneer ze thuiskwamen. Voordeel was wel dat ik dan natuurlijk weer op tijd op pad kon, om mijn duurloop te gaan doen. Dus rond half 8 vertrokken (eerst nog een probleem bij de klant opgelost), op mijn normale hardloopschoenen. Ik kon namelijk niet te ver weg, omdat ik binnen c.a. een half uur weer on line moest kunnen zijn, en had me voorgenomen daarom niet verder dan +/- 6KM van mijn huis te vandaan te lopen, en op de verharde weg te starten.

Lekker rustig vertrokken, en na een uurtje een banaan gepakt. Daarna om de c.a. 7KM een babyvoeding, ontbijtkoek (2 stukken), en nog een babyvoeding. Halverwege kreeg ik wel even flink last van mijn rug. Beetje rare pijn links, met uitstraling naar mijn heup. Mijn hardloop broek zat wel verschrikkelijk strak (is zo'n compressiebroek van Decathlon), en mogelijk was dat de veroorzaker van de problemen. Afgezien daarvan, weinig problemen gehad, en toen ik rond de 21KM het bos in ging, voelde ik de pijn een heel stuk minder. Een groot stuk van de gele route gevolgd, en bij de 32KM ben ik het bos weer uitgegaan. Uiteindelijk met een omweg weer richting huis gegaan, maar toen bleek dat ik ongeveer 39KM had toen ik bijna thuis was, heb ik er uiteraard nog een paar kilometers bijgedaan. Een marathon getraind dus, in een tijd van 4u24, terwijl ik een lekker tempo aan heb gehouden. Ik heb zelfs naderhand gezien dat ik met een "negatieve split" gelopen heb, oftewel het laatste stuk sneller dan het eerste stuk (ongeveer 6M/km i.p.v. de 6m15 de laatste 10K).

4:21:59

Moving Time

4:24:56

Elapsed Time

6:16 min/km

Avg Pace

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

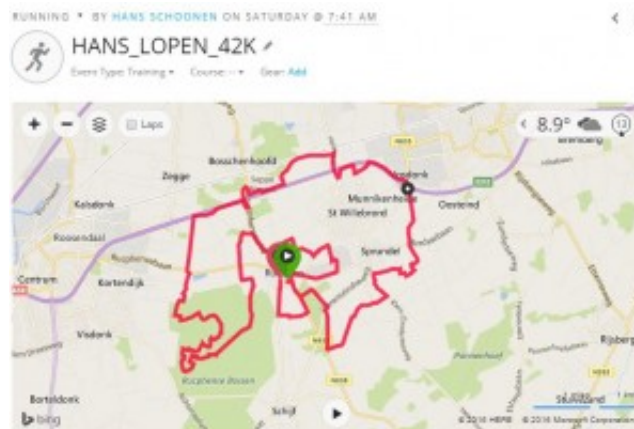
6:12 min/km

Avg Moving Pace

Distance
42.21 km

Calories

3,576 C





Gisteren (Zondag) een herstel loop gedaan. In de ochtend voelde ik flink wat spierpijn, maar om een uur of 7 s'avonds, was dit nagenoeg weg. Wel nog een beetje rugklachten. Ik had een route geladen in mijn Garmin (rondje Sprundel van 7K), en hoopte dat het deze keer wel mogelijk was om de GPS functionaliteit te gebruiken. Dit ging goed, en werkte beter dan ik had verwacht. Je krijgt geen instructies (afslaan etc.) maar je kunt wel goed zien welke kant je op moet, en je wordt gewaarschuwd wanneer de van de route af wijkt. Dit laatste deed hij wel te vaak, maar dan herstelde hij binnen een minuut weer. Hopelijk kan ik de routes van de komende trails hierin laden, zodat de kans op fout lopen kleiner is. Liep heel erg lekker gisteren. Ik had verwacht dat het flink zou tegenvallen met een marathon in mijn benen, maar de herstel loop eindigde in een tempo loop.

Nadeel van la dat lopen is dat de zwemtrainingen er momenteel wel bij in schieten. Omdat voorlopig toch geen triathlons gepland staan, denk ik dat ik pas het zwemmen weer serieus op ga pakken, zodra het buitenwater weer op een redelijke temperatuur is. Misschien bij uitzondering nog een keer het zwembad in, maar eigenlijk heb ik weinig zin om in die chloorlucht en met een veel te hoge temperatuur te gaan zwemmen. Zeker door de weeks niet, omdat het gewoon veel te laat is.

De eerste triathlon dit jaar wordt waarschijnlijk Almere. Nog niets definitiefs, maar als John/Peerke/Rob of Michel ook meedoen, ga ik de hele weer doen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

