

### c.a. 44K

Het herstel na de marathonaftand van vorige week ging heel erg goed.

De zondag daarna kon ik al weer een tempo training doen, en de rest van de week verliep ook nagenoeg zonder problemen.

Woensdag is helaas de training er bij in geschoten, want toen was ik heel erg laat thuis.

Jammer, want door de stress van die dag, kon ik wel een training gebruiken, maar eenmaal thuis lag er nog wat werk op me te wachten.

Maar ja....een keertje rust kan ook geen kwaad.

Donderdag waren we weer een keer allemaal bij elkaar, om vanaf Roosendaal te vetrekken voor een duurloop.

Helemaal in het eerste stuk zit er een lange trap, naar de loopbrug over het spoor in.

Hier kon ik het helaas niet laten om zo snel mogelijk omhoog te rennen, met als gevolg flinke rugpijn en een stekende pijn in de knie de andere dag.

Het was zo erg dat ik twijfelde of het wel over zou gaan voor de geplande lange duurloop van zaterdag.



Vrijdag dus heel erg rustig gestart, en gelukkig waren de problemen snel over.

Na c.a. 5KM schakelde ik nog even over op een tempo van 4:30 per kilometer, en dat voelde ook goed.

Zaterdag zijn Michel, John en ik op pad gegaan voor de lange duurloop. De bedoeling was 45K of 5 uur, en dat haalde ik ook zo ongeveer.

Michel sloeg af in Sprundel, en John na c.a. 15KM. Ondertussen was Jan ook aangepikt, want die kwamen we tegen in de Pannehoef.

Na de oversteek naar de Buissche heide werd het wel wat zwaarder. Vanaf de 21KM begon ik regelmatig op mijn horloge te kijken wat voor afstand ik gedaan had, en dat is meestal geen goed teken.

Wel werd ik even afgeleid door een groep reeën die voorbij gerend kwamen.

Uiteindelijk na 30KM weer de Buissche heide verlaten, en er nog een stukje Rucphense hiede bij

aangeplakt.

Na 4u50 mijn horloge afgedrukt, en toen had ik er bijna 44KM op zitten.

Deze keer 1 banaan, twee stuks babyvoeding (knijpfruit), 2 mini krentebollen en 1 stuk gemberkoek gegeten onderweg.

Zondag een rustdag genomen, want ik had weer een beetje last van mijn rug. Ook nog wat vermoeid, dus beter even rust.

Ik had een week van in totaal 88KM hardlopen achter de rug, met hierin de rustdag van woensdag.

Deze week ga ik woensdag avond nog een keer de Rucphense bossen in met Jan, om nog wat meer te wennen aan het lopen in het donker.

Volgend weekend nog eens kijken of ik aan mijn lange duurloop nog een half uurtje toe kan voegen.

De week daarna nog een keer, en dan kan ik de kilometers weer afbouwen, en me klaar maken voor de eerste wedstrijd van dit jaar.

Een wedstrijd die me (als ik niet uit val) mijn eerste PR van dit jaar op gaat leveren, omdat ik nog nooit van te voren een 75K wedstrijd gedaan heb.



Afgelopen weekend zijn ook mijn Injinji teensokken binnengekomen.

T'is wel prutsen om ze aan te krijgen, maar als je ze eenmaal aan hebt, dan zitten ze best lekker.

Vanavond eens kijken hoe ze lopen tijdens een tempoloop.