

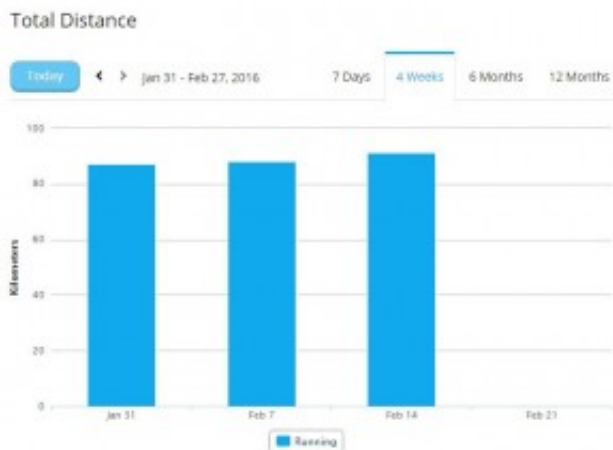
## c.a. 3 weken nog

19 dagen om wat precieser te zijn, en dan...de Salland trail. Ik heb er heel erg veel zin in, en ben dan ook erg benieuwd hoe 75KM trailen straks voelt.



Het trainen gaat in ieder geval erg lekker, en ik heb de afgelopen week >90KM gelopen in totaal.

De eerste 3 weken van Feb dus:



Uitschieters waren de ruim 20KM samen met Jan in het donker door de Rucphense bossen afgelopen woensdag, en de duurloop van afgelopen zaterdag van 42,2KM.

Ik heb nog steeds wat last van mijn rug, en de paden in de bossen lagen er zaterdag niet al te best bij. Daarom heb ik deze keer toch maar besloten om niet verder dan een marathon te gaan. Omdat ik er nog steeds heel veel zin in heb, en eigenlijk iedere dag weer uitkijk naar mijn training, denk ik dat ik nog een flink stuk van overtraining af ben, en er misschien zelfs ruimte is om de kilometers nog wat verder om hoog te gooien. Maar vanwege de wat vervelende rugpijn, dus maar beter verstandig zijn, en een beetje rustig aan doen, zodat de geplande doelen hopelijk niet in gevaar komen.

Het eerste deel heb ik samen met John en Michel gelopen, en van c.a. 8K tot 19K alleen met John. Hierna ben ik alleen verder gegaan, en vanaf zo'n 21KM ben ik de bossen uit gegaan, en dus vooral over asfalt verder gelopen.



Op c.a. 21K wel even een korte onderbreking van een paar minuten (snel een paar telefoontjes gedaan), maar vanaf dat moment niet meer gestopt met lopen. Dat gaat me dus heel goed af de laatste weken. Het was nu de derde marathon in 3 weken, en alle keren heb ik niet hoeven wandelen. Ook heb ik al deze trainingen gelopen met een "negatieve split", oftewel het tweede stuk behoorlijk wat sneller dan het eerste stuk, en vrij vlak. In totaal c.a. 4u39 gelopen zaterdag, en minder vermoeid dan voorgaande keren. Het trainings effect is dus al wel merkbaar.

Omdat er nog 2 trainingsweekenden zitten tussen nu en de Salland trail, ben ik van plan de eerstvolgende lange duurloop op zaterdag af te bouwen en naar max. 4 uur te gaan, en de week er op hooguit een 25K.

Gisteren ben ik na lange tijd weer een keer gaan zwemmen met de WBTV.

Ik was te vermoeid met de marathon's in mijn benen van afgelopen weken om weer een duurloopje te doen, en ook de vervelende rugklachten zaten we niet lekker.

Vooral omdat ik de exacte oorzaak niet weet. Het zou dus hetvolgende kunnen zijn:

- De training waarbij ik erg hard tegen de trap op gelopen ben (daarna had ik er voor het eerst last van, dus meest waarschijnlijke)
- De marathon's of langer als training is voor mij als rugpatient misschien toch te veel....
- Of het komt omdat ik al een aantal weken niet meer gezwommen heb.

...maar alles bij elkaar wel lastg, en om er vanaf te komen ga ik voorlopig:

- Mijn lange duurloop niet verder doen dan c.a. 4 uur
- Weer minimaal 1 keer per week zwemmen
- ....en mijn core/rug oefeningen weer oppakken tot het over is
- nog een andere mogelijkheid zou kunnen zijn dat ik Hoka one's of dergelijke trail schoenen moet proberen.

Zodra de rugklachten weer weg zijn, dan weer terug de lange duurlopen verder uitbreiden in de aanloop naar Limburgs zwaarste en de Zugspitz trail.