

## Zaterdag 6 September

Vandaag en gisteren een kort herstel loopje (4,8 KM)gedaan, omdat afgelopen donderdag toch nog een vrij pittige training was geworden (8,5 km op 5 minuten per kilometer).

Misschien iets te zwaar zo kort voor de wedstrijd van zondag, maar dat zal zondag blijken.

ALhoewel ik me niet al te veel voorstel van mijn eindtijd, omdat ik deze wedstrijd meer zie als training, om te kijken waar ik ongeveer sta in deze fase van de marathon voorbereiding.

Ik ga in ieder geval niets forceren.....