

Paas weekend

En pasen zit er ook weer op.....

Het was een beetje een weekend met wat tegenstellingen deze keer.

Zaterdag ben ik samen met John mijn lange duurloop gaan doen, in stralend lenteweer.

In het zonnetje hebben we c.a 22KM weg gewerkt door de Rucphense bossen.

John had zich een beetje verstart (al na 1KM), en we besloten op zaterdag niet te ver te gaan.

Zondag (1e paasdag) samen met Maaike naar Vlissingen gegaan om een beetje uit te waaien aan het strand.

Was wel nodig na een feestje, waar we pas laat van thuis gekomen waren, en toen werd ook nog eens de klok een uur vooruit gezet....

Verder vooral flink wat gegeten en gedronken.

Maandag (2e paasdag) nog een keer op pad met John, voor een wat langere duurloop.

Code oranje was voorspeld, maar dat hield ons natuurlijk niet tegen.

Het viel gelukkig ook mee, en ondanks zo nu en dan een stevige wind, was het nog veilig genoeg om door de Rucphense en Roosendaalse bossen te lopen.

Een mooie route ontdekt in Roosendaal, waar we op kilometers singletrack terecht kwamen.

Bij de 19KM ging John huiswaarts, en ik was van plan er nog zo'n 15KM bij aan te plakken. De "gele route" genomen, maar na zo'n 26KM begon het helaas stevig door te regenen.

Toen ik rond de 31KM bijna thuis was, hield ik het voor gezien.

Wel mijn Salomon speedcross 3 schoenen goed kunnen testen, en.....toen ik thuis kwam waren mijn voeten nog nagenoeg droog.

Dat werkt dus. Voortaan bij nat weer deze schoenen, en dan de fellraiers voor droog weer.

En met de Zugspitz gaan beiden mee, zodat ik 1 paar in de dropbag kan stoppen voor een eventuele wissel van schoenen haverwege na 50KM.

Na de Salland trail dus eigenlijk nog niet veel verder dan 31KM gaan lopen.

Deze week heb ik weer standby dienst, en da's altijd een beetje aangepast trainen. Niet te ver weg van huis, en dat juist in de week dat ik de meeste kilometers wil gaan maken.

Maar ja...we zullen zien. Ook een paar afspraken in de avonden deze week.....

En na volgende week alweer flink gas terug, want dan komt Limburgs zwaarste er al weer aan.

Nog een paar foto's gevonden van de salland trail.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

