

## **28 Sep 2010 - Nog 1 maand en 3 dagen voor de marathon van EL**

Het aftellen is begonnen.....maar.....er moet nog veel gebeuren.

Afgelopen zaterdag mijn lange duurloop van 30KM afgewerkt in 2u38Minuten. Op de 21Km zat ik op 1u40, dus op een schema van 3u20. De laatste kilometers waren wel erg zwaar, en ook verloor ik het gevoel in mijn linkse been.

Dit had flink wat impact op de snelheid.

Omdat ik later op de ochtend ging trainen (eerst voetbal kijken bij Levi), had ik al vrij snel honger. Tijdens het lopen had ik maar 2 gel's, dus mogelijk had dit ook te maken met de vermoeidheid die ik te laatste kilometers heb ervaren.

Ik ben nog steeds veel te zwaar (vanochtend 77,6KG). Eigenlijk moet ik nog c.a. 4 KG afvallen in deze laatste maand.

Gisteren 11,5 KM en vanavond heb ik 10KM + ee uurtje zwemmen op de planning staan.

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---