

4 Oktober 2010 - nog 27 dagen voor de marathon van Etten Leur

Afgelopen zaterdag mijn lange duurloop van 34 KM afgewerkt. Om kwart voor 7 de deur uit gegaan, omdat ik om 10 uur weer terug moest zijn. (Levi moest voetballen in Stampersgat).

De rek oefeningen overgeslagen, en met een lekker tempo de training afgewerkt. Ik heb er 3uur1minuut en 37 seconden over gedaan, met een gemiddelde hartslag van 156. Dat is voor een lange duurloop natuurlijk een beetje aan de hoge kant, maar ik voelde me er toch goed bij.

Ik heb deze afstand praktisch zonder extra koolhydraten gelopen. Mijn Squeezy gel's waren niet goed meer (leek wel kauwgom). Uit het eerste zakje kon ik nog een beetje halen, maar verder had ik niets meer. Uiteindelijk toch gewoon door kunnen lopen, en de man met de hamer leef weg.....

Zondag nog een uurtje gefietst samen met Maaike. Wel wat last van pijn in de lies streek aan de rechtse kant.