

Twee weken voor de Ecotrail

.....en ook deze keer zoals vorig jaar niet echt klaar voor deze wedstrijd. Vorig jaar vanwege de trainingsachterstand door de antibiotica, en dit jaar vanwege de breuk aan mijn grote teen, en de vele uren klussen bij Randy. Maar...het doel is om deze keer niet verkeerd te lopen, en de avond van te voren op tijd naar bed te gaan (vorig jaar vanwege een feestje maar een paar uurtjes kunnen slapen) en dan moet ik toch wel minimaal een uur van de tijd van vorig jaar af kunnen krijgen. Op de problemen met mijn hiel na voel ik me goed, en normaal gesproken zou ik die dag ook zo'n 3kg lichter moeten zijn als vorig jaar. En het belangrijkste....ik heb er veel zin in, dus mentaal zit het in ieder geval goed.

Afgelopen vrijdag had ik vrij genomen, en in de ochtend nog een duurloop gedaan van 3:30u, en dat ging ook heel erg lekker.

- **35,08km** Afstand
- **3:27:48** Beweegtijd
- **5:55/km** Tempo
- Calorieën **1.823**

Omdat ik in de middag en avond nog bij Randy moest gaan klussen heb ik besloten het daar bij te laten, maar anders had ik er zeker een uurtje bij aan geplakt.Zaterdag en gisteren niet echt getraind (maar fysiek wel bezig geweest).

Helaas kregen we gisterenavond het droevige bericht dat Linda is overleden, dus dat was wel een ontzettend zware domper op het mooie zonnige weekend. Ondanks haar positieve instelling en uitstraling (en daarmee was zij voor mij een van de sterkste en dapperste vrouwen die ik ken) heeft ze de strijd tegen Kanker helaas op veel te jonge leeftijd verloren....